

12 Regeln für ein besseres Leben!

1. Atmung ist die Mutter der Bewegung!

Atme bewusst und täglich fünf Mal wie folgt: Möglichst über die Nase durch den Brustkorb – der sich hebt – tief in den Bauch – bis zu 5 Sekunden halten – dann langsam mit einer Lippenbremse durch den Mund ausatmen.

2. Bewege dich!

Dein Alltag ist dein Fitness-Studio. Nutze jede Treppe und gehe, wann immer möglich, zu Fuß. Gehe dynamisch, weich und elastisch.

3. Bewahre Haltung!

Suche eine Wand, stell dich mit deinem Kopf, deinen Schultern, deinem Becken und deinen Fersen dagegen. Führe deine Hände unter die Lendenwirbelsäule. Spanne deinen Bauch an. Bis 60 Sekunden halten, dabei gleichmäßig weiteratmen.

4. Dein Becken ist dein biomechanisches Zentrum!

Halte dein Becken durch softе Mirkobewegungen nach vorne – hinten, rechts – links und softе Drehungen weich und locker.

5. Trinke Wasser!

Trinke täglich wenigstens zwei Liter Wasser.

6. Esse bewusst: Genussmittel sind keine Nahrungsmittel!

Deine Verdauung beginnt im Mund, daher zerkaue alle Nahrungsmittel besonders sorgfältig.

7. Lache täglich!

Wir sind die einzigen Lebewesen auf der Welt, die lachen können. Lachen gibt dir gute Gefühle und hält dich munter.

8. Putze täglich bis zu drei Mal Zähne und Zunge!

Dein Mund ist die Pforte für dein Immunsystem.

9. Soviel Komfort wie nötig, so wenig wie möglich!

Unsere Anpassungsfähigkeit IST unser körperliches Kapital, nutze es.

10. Tu was!

Je älter wir werden, desto mehr müssen wir tun um das, was früher selbstverständlich war, zu erhalten.

11. Wissen ist Vorsprung!

Informiere dich über deinen Körper und Organismus über seriöse Medien.

12. Entspannung ist Training!

Bewusst gesteuerte Entspannung stärkt dein Immunsystem, fördert deine Konzentration und bringt dich deinen Zielen näher.