

Gesund leben!

entspannter Leben ✓
besser Essen ✓
mehr bewegen ✓
genug schlafen ✓



2

0

2

4

Zwölf Ideen für gute Vorsätze

- Netter zu sich selbst sein.
- Weniger jammern.
- Täglich 15 min innehalten, nichts tun.
- Handy aus nach 22:00 Uhr.
- 100 Spaziergänge in 2024.
- 100 mal Intervallfasten in 2024.
- 400 g Gemüse und ein Portion Obst essen.
- 2 Liter Wasser am Tag trinken.
- Jede Woche ein Tag ohne Fernsehen.
- 8 Stunden schlafen.
- Keinen Alkohol. Sooft es geht.
- Weniger Fleisch und Milch konsumieren.
Eine Mahlzeit am Tag, ein Tag in der Woche,
eine Woche im Monat, ein Monat im Jahr ...

Und was nehmen Sie sich vor?

und elf zum Durchhalten

- Nur Dinge auswählen,
die Sie selbst beeinflussen können.
- Ändern Sie lieber Gewohnheiten,
als konkrete Ziele zu verfolgen.
- Weglassen ist einfacher,
als neu zu etablieren.
- Mindestens 21 Tage lang machen.
- Einen Tag schummeln ist erlaubt.
- Nie zwei Tage in Folge aussetzen.
- Immer nur den heutigen Tag vornehmen.
- Bei Fehlern denken: „Ist nur ein Ausrutscher!“, nicht: „Jetzt is eh egal!“.
- Immer wieder anfangen.
- Sichtbar machen! Hängen Sie eine Liste am
Kühlschrank, im Bad, im Flur ... auf
- Seien Sie Geduldig mit sich selbst!

So leben Sie gesünder

- **Bewegung!**

20 Minuten täglich oder 150 Minuten in der Woche mäßig anstrengende Bewegung sind das Minimum. Am besten an der frischen Luft. Richtig gut: Mannschaftssportarten, denn da wird durch die Interaktion auch gleich der Kopf trainiert.

- **Genug Schlaf!**

Erwachsene brauchen zwischen 7 und 9 Stunden. Ältere Menschen etwas weniger, Kinder mehr.

- **Entspannung!**

Handy aus! Fernseher aus! Innehalten und gar nichts oder etwas mit viel Muße tun. Das kann Lesen sein oder Basteln oder ...

- **gute Nahrung**

Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees trinken.

400 g Gemüse und 1 Portion Obst am Tag essen. Möglichst unverarbeitete Lebensmittel ohne Zucker. Süßigkeiten nur selten. Wenn das Dessert sein muss, am besten direkt nach der Mahlzeit. Das ist besser für den Blutzuckerspiegel.

Auf Ihrem Teller muss es bunt sein!

Verzichten Sie weitgehend auf Fleisch.

Trinken Sie keinen Alkohol. Wenn, dann besonders maßvoll.

- **trainierter Geist**

Bleiben Sie neugierig! Tauschen Sie sich aus! Probieren Sie neues aus.

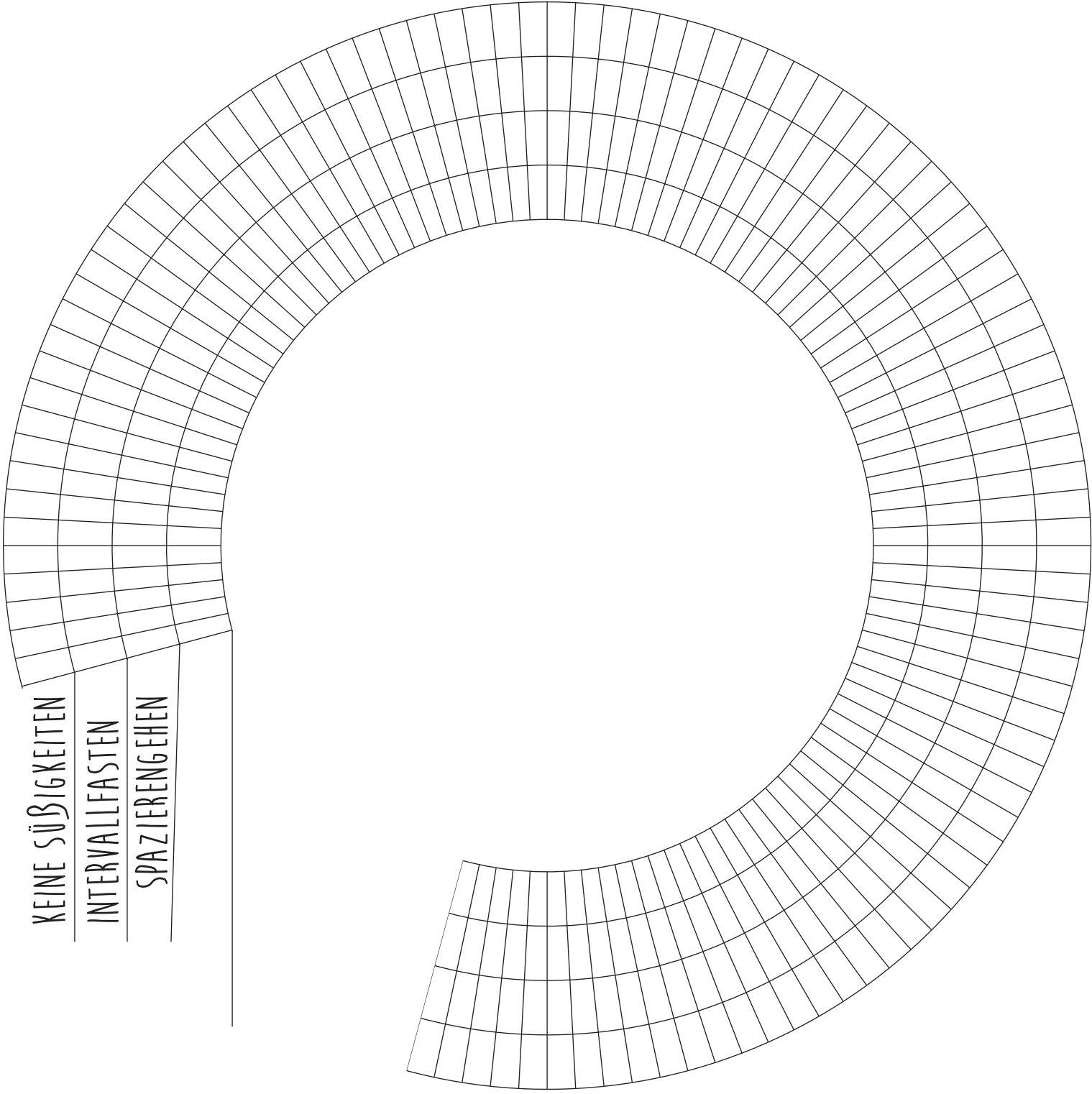
Frischen Sie Fremdsprachen auf!

100 MAL

KEINE SÜßIGKEITEN

INTERVALLFASTEN

SPAZIERENGEGEHEN



Heute hab ich _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Januar																															
Februar																															
März																															
April																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
August																															
September																															
Oktober																															
November																															
Dezember																															

Diese Woche geschafft!
