

Gesund älter werden

Gesundheit zählt bei den meisten Erwachsenen zu den wichtigsten Lebenszielen.

Die Frage ist, wie es zu erklären ist, das nur wenige etwas dafür tun ?

Tatsache ist, dass Krankheiten wie Bluthochdruck, hoher Blutzucker, Allergien und auch Übergewicht als ganz normal angesehen werden. Täglich Medikamente einzunehmen, ist für viele selbstverständlich.

Ein Drittel der über 65jährigen nimmt täglich 5 Medikamente und mehr und 30 % leiden unter Arthrose

Viele wollen nichts ändern, da sie doch wirkungsvolle Medikamente erhalten und ‚eingestellt‘ sind. Ihnen fehlt ein Motiv !
Sie haben es sich in der gewählten Komfortzone bequem gemacht !

Andererseits wächst die Zahl derer die folgendes hinterfragen :

Was kann ich tun um gesund alt zu werden ?!

Welches sind wichtige Einflussfaktoren für ein gesundes Leben ?

Was verändert sich über die Zeit mit meinem Körper ?

Wie hoch ist der Aufwand (Zeit, Geld) für ein gesundes Leben ?

Auf diese und andere Fragen erhalten Sie von mir die Antworten !

Ich werde ihnen etwas an die Hand geben, damit Sie Ihren Prozess des Alterns aktiv und nachhaltig positiv verändern.

Das Ganze macht Spaß und verhilft Ihnen zu vielen glücklichen, aktiven und gesunden Lebensjahren.

Fangen Sie heute damit an

