ERNÄHRUNGS-TIPPS

TOP ERNÄHRUNGS-TIPPS FÜR EIN STÄRKERES, GESÜNDERES UND FRÖHLICHERES ICH



© **Copyright:** Alle Rechte weltweit vorbehalten.

DEINE RECHTE: Dieses Buch ist nur für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet weitere Rechte.

RECHTLICHER HINWEIS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Die Urheberrechte an diesem Buch verbleiben vollständig beim Herausgeber.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen frei von Fehlern sind.

Der Autor übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Themas und übernimmt aufgrund sich der schnell ändernden Natur des Internets zu keiner Zeit eine Garantie für die Richtigkeit der Inhalte.

Alle vermeintlichen Beleidigungen von bestimmten Personen, Völkern oder Organisationen sind nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu informieren, und es werden keine Garantien für Ergebnisse gegeben. Der Autor kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die du bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch beschriebenen Richtlinien erzielst.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....3

Einführung.....4

Tipp#1: Kohlenhydrate konsumieren 6

Tipp#2: Portionskontrolle 9

Tipp#3: Feiere kleine Siege 13

Tipp#4: Erstelle deinen Speiseplan.....17

Tipp#5: Hydratisieren 20

Tipp#6: Füll deinen Kühlschrank auf.....22

Tipp#7: Vorbereitete Mahlzeiten 25

Tipp#8: Zip-Lock-Beutel 28

Tipp#9: Eine gesunde Dosis an Pro-Biotika 30

Tipp#10: Tägliches Kardio 32

Ressourcen.....34

Einführung

Ein gesunder Lebensstil erfordert nicht so viel Aufwand, wie du vielleicht denkst. Wenn du dir die Gewohnheiten anderer gesunder Menschen ansiehst, sagst du dir vielleicht*: "Das könnte ich niemals alles schaffen."* Aber das ist einfach nicht wahr!

Ein Mensch mit optimaler Gesundheit führt einen anderen Tagesablauf, als die meisten Menschen. Ihr Leben besteht aus vielen kleinen, gesunden Gewohnheiten, die sie jeden Tag befolgen. Diese Gewohnheiten sind nicht kompliziert und Du kannst sie ganz einfach in Deine eigene Fitness- und Ernährungsplanung integrieren.

Tatsächlich kann ein gesunder Lebensstil dein Leben oft auf eine Art und Weise vereinfachen, die du dir gar nicht vorstellen kannst. Man muss sich nur ein bisschen anstrengen, motiviert sein und den aufrichtigen Willen haben, sein Leben zu ändern, sich mehr zu bewegen und gesünder zu essen.

Wenn du über diese Eigenschaften verfügst, wird es dir leicht fallen, deine alten Gewohnheiten durch neue zu ersetzen.

Dieser Bericht ist für alle, die nach einfachen Möglichkeiten suchen, ihr Leben gesünder und glücklicher zu gestalten!

Sehen wir uns einige der einfachsten Möglichkeiten an, wie du zu einem gesünderen Menschen werden kannst, indem du diese täglichen Gewohnheiten umsetzt!

~~Wichtiger Hinweis~~: Du solltest unbedingt den Rat und die Zustimmung deines Arztes einholen, bevor du drastische Änderungen an deiner Ernährung oder deinem Training vornimmst.

Tipp 1: Verzehre Kohlenhydrate

Wenn du das Wort "**Kohlenhydrate**" hörst, hast du wahrscheinlich keine gute Meinung dazu. Sieh dir doch nur mal all die proteinreichen und kohlenhydratarmen Diäten an.

Was geht dir durch den Kopf, wenn du einen Teller mit Kohlenhydraten siehst? Brot, Nudeln, Zucker und stärkehaltiges Gemüse, richtig? Alles Dinge, von denen uns gesagt wurde, dass wir uns so weit wie möglich davon fernhalten sollen.

Aber Überraschung! **Unser Körper braucht tatsächlich Kohlenhydrate.**

Das Problem sind nicht die Kohlenhydrate, sondern die **Art der Kohlenhydrate**, die wir zu uns nehmen.

Diejenigen, die wir meiden sollten, sind in Weißmehl, verarbeitetem Zucker und weißem Reis enthalten. Die Kohlenhydrate, die wir zu uns nehmen sollten, sind jedoch in Lebensmitteln wie Haferflocken, Vollkorn und braunem Reis enthalten. Diese Arten von Kohlenhydraten werden als komplexe Kohlenhydrate bezeichnet.

Hier sind einige einfache Möglichkeiten, komplexe Kohlenhydrate in deine tägliche Ernährung einzubauen.

- **Stahlgeschnittener Hafer:** Steel Cut Oats sind gesünder als normaler Hafer, weil sie nicht so stark verarbeitet sind. Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt sind sie perfekt geeignet, um schlechtes Cholesterin zu bekämpfen. Hol sie Dir in Deinem Supermarkt und genieße sie zum Frühstück mit einer Banane oder Avocado!

- **Quinoa:** Wenn du entweder allergisch auf Gluten reagierst oder es einfach aus deiner Ernährung streichen willst, dann solltest du Quinoa in deine Liste der komplexen Kohlenhydrate aufnehmen.

Sie sind nicht nur reich an Ballaststoffe, sondern sie haben eine gute Menge an Eiweiß und enthalten sogar einige Omega-3-Fettsäuren. Sozusagen ein Superfood!

- **Linsen:** Wenn du Vegetarier bist und mehr pflanzliches Eiweiß brauchst oder einfach nicht so viel Fleisch essen willst, dann sind Linsen ein Muss. Sie enthalten nicht nur viele Ballaststoffe, sondern auch krebsbekämpfende Polyphenole und Folsäure, die gegen Herzkrankheiten hilft. Außerdem gibt es so viele Möglichkeiten, diese leckere Hülsenfrucht zu genießen. Such einfach im Internet nach ein paar Rezeptideen!

Wenn du also das nächste Mal hörst, wie jemand Kohlenhydrate schlechtredet, erinnere dich - und denjenigen - daran, wie wichtig komplexe Kohlenhydrate sind!

Tipp Nr. 2: Portionskontrolle

Hast du schon mal das Sprichwort gehört: "Deine Augen sind größer als dein Bauch?"

Es ist leicht zu überschätzen, wie viel du wirklich essen musst, um dich satt und zufrieden zu fühlen. Deshalb ist es wichtig, dass du auf deine Portionsgrößen achtest.

Bevor du dir einen Teller schnappst, denke daran, dass Qualität besser ist als Quantität.

Achte darauf, was du zu dir nimmst, nicht wie viel. Nur weil du einen Salat isst, heißt das noch lange nicht, dass er gut für dich ist. Dressings können Einfachzucker, Chemikalien und viel Fett enthalten.

In Wirklichkeit fühlst du dich schlecht, wenn du zu viel von etwas isst, egal wie gut es dir schmeckt. Denk nur mal an das letzte Mal, als du ein paar Scheiben Pizza zu viel gegessen hast!

Hier sind einige Tipps für Dich, wenn Du Dein Essen zubereitest.

Portionsgröße des Fleisches: Eine gegrillte oder gebratene Hähnchenbrust, leicht gewürzt, ist eine gute Quelle für mageres Eiweiß. Sie sollte aber nur etwa so groß sein, wie dein Handteller, also etwa 200 Gramm.

Du kannst auch eine Lebensmittelwaage kaufen, um Dein Essen vor oder nach dem Kochen zu wiegen und so genauer zu messen. Wenn es zu groß ist, schneide etwas davon ab und hebe es für deine nächste Mahlzeit auf!

Nimm dich vor allem bei der Pasta zurück: Die meisten Menschen würden wahrscheinlich zustimmen, dass Pasta lecker ist. Aber bedenke: eine Portion ist etwa so groß, wie deine Faust. Das scheint nicht viel zu sein.

Denk daran, dass Nudeln dich sehr schnell satt machen. Hast du dich schon einmal aufgebläht gefühlt, nachdem du zu viele Spaghetti gegessen hast? Dann hast du wahrscheinlich mehr als eine Handvoll gegessen!

Investiere in kleineres Geschirr: Du kennst doch die kleinen Teller, die zu den Geschirrsets gehören und die eigentlich für Snacks gedacht sind?

Nun, sie können tatsächlich tolle Essteller sein!

Je nachdem, wie klein Dein Teller ist, kannst Du ihn für Deine nächste Mahlzeit verwenden und feststellen, ob Du zufriedener bist, wenn Du von einem größeren Teller isst.

Dein Gehirn sieht einen vollen Teller und obwohl es nicht so viel Essen ist, wie der andere Teller, wirst du satt und hörst dann auf. Mit dem größeren Teller hättest du weitergemacht, bis du zu viel gegessen hättest.

Denk daran, dass die Größe eine Rolle spielt, wenn es darum geht, was du isst. Auch wenn etwas gut für dich ist, wie zum Beispiel gegrilltes Hähnchen oder ein magerer Burger, kannst du trotzdem zu viel davon essen!

Tipp #3: Feiere kleine Siege

Kein einziger Mensch da draußen wird über Nacht von ungesund zu perfekt fit, mit allen positiven Gewohnheiten. Das ist auch für viele schlicht unmöglich. Was möglich ist, sind kleine Veränderungen, die zu kleinen Erfolgen führen. Aus diesen kleinen Siegen werden schließlich größere werden.

Die Entscheidung für einen gesunden Lebensstil ist ein großes Unterfangen.

Du solltest Dein neues Leben mit einer Feier beginnen. Freue dich, dass du den ersten großen Schritt in Richtung eines besseren und gesünderen Du gemacht hast.

Als Nächstes solltest du realistisch mit dir selbst sein und wissen, dass es Zeiten geben wird, in denen du dich zwingen musst, aufzustehen und gesund zu essen, und dass es manchmal ein echter Kampf sein kann.

Das wird nicht ewig so bleiben. Mit der Zeit und deinem Engagement werden deine Ziele langsam näher rücken. Die beste Art dich zu motivieren, ist, jeden kleinen Sieg auf dem Weg zu feiern.

Egal, wie klein etwas ist, du solltest dir immer die Zeit nehmen, dir selbst zu gratulieren, weil du so hart gearbeitet hast!

Hier sind ein paar der Meilensteine, die du feiern solltest.

Fünf Tage in einer Woche trainieren: Wenn du von einem sitzenden Lebensstil zu einem aktiven übergehst, steht dir eine große Herausforderung bevor.

Veränderung, möglicher Schock: Es ist nicht leicht, die Abende auf der Couch aufzugeben, an denen du durch dein Handy scrollst, während du deine Lieblingssendungen schaust.

Aber wenn du das Opfer bringst und einen Teil deiner Zeit opferst, um zu trainieren, und das ganze fünf Tage lang, dann solltest du deine Erfolge bald feiern!

Nur ein Pfund abnehmen: Wenn du eine große Menge an Gewicht zu verlieren hast, kann es dir wie ein Kampf vorkommen, den du nicht gewinnen kannst. Aber weißt du was? Man kann ihn durchaus gewinnen!

Erinnere dich daran, wenn du auf die Waage steigst und sie nur um eine Zahl sinkt, denn das wird irgendwann passieren.

Die Wahrheit ist, dass selbst ein Pfund eine Leistung ist. Um es mit etwas zu vergleichen, das du dir vorstellen kannst: Ein Pfund Fett entspricht dem Volumen von einem Pfund Butter. Gar nicht mal so schlecht!

Bessere Lebensqualität:

Übergewichtige Menschen kommen schon bei einfachen Tätigkeiten im Alltag leicht außer Atem.

Gehen, Treppensteigen und sogar zu schnelles Sprechen können zu einer schweren Atmung führen. Mit täglicher Bewegung und nährstoffreicher Ernährung wird sich dein Herz-Kreislauf-System erholen, und wenn du gut aufpasst, dauert das nicht ewig.

Wenn du das 60-minütige Training ohne Unterbrechung beendet hast und dein Herzschlag und deine Atmung auf einem normalen hohen Intensitätsniveau sind, ist es wieder Zeit zu feiern.

Tipp Nr. 4: Erstelle einen Plan für Dein Spiel

Du würdest keine Reise ohne eine Landkarte machen, sei es auf Papier oder mit einem GPS-Gerät. Warum solltest du dich also ohne einen Plan für einen gesünderen Lebensstil entscheiden?

So wie du dir eine Einkaufsliste machst, bevor du in den Supermarkt gehst, solltest du auch einen Plan für den Weg zu deinem Ziel erstellen.

Es ist einfach nicht machbar, dein Leben ohne Plan zu überarbeiten. Was willst du essen? Welches Trainingsprogramm wirst du absolvieren? Was wirst du aufgeben, um gesünder zu werden?

Es gibt so viele Dinge zu bedenken, bevor du deine Reise beginnst, und eine Übersicht ist eine gute Möglichkeit, deine Gedanken zu ordnen.

Denke daran: Wer nicht plant, plant zu scheitern, und Du willst, dass Dein neuer Lebensstil erfolgreich wird!

Hier sind ein paar Möglichkeiten, wie du deinen Erfolg planen kannst.

Erstelle einen täglichen Zeitplan:

Die Tage vergehen schnell, und es ist leicht, sich dazu hinreißen zu lassen, etwas anderes zu tun als das, was du eigentlich tun wolltest.

Schreibe dir einen Zeitplan für jeden Tag der Woche und trage die Zeiten ein, zu denen du Sport treibst, Mahlzeiten zubereitest und so weiter.

Tu dein Bestes, um dich an diesen Zeitplan zu halten. Verabschiede dich von unproduktiven Tagen!

Trainingsziele:

Wenn es dein Ziel ist, einen Marathon zu laufen, dann musst du zuerst wissen, wie weit du derzeit laufen kannst, und dich dann in kleinen Schritten zu deinem Ziel hocharbeiten.

Streng dich jede Woche ein bisschen mehr an, bis du dein Ziel erreicht hast und durchhältst! Und warum fängst du dann nicht einfach mit neuen Ziel an?

Ernährungsbedürfnisse:

Überlasse das, was du essen wirst, nie dem Zufall. Plane deine Mahlzeiten immer, wenn möglich für die ganze Woche.

Wenn du alles geplant hast, wirst du nicht zum Opfer von Fast Food, Imbissbuden oder anderen schnellen Verlockungen. Und vergiss nicht, gesunde Snacks einzuplanen!

Tipp Nr. 5: Hydratisieren

Wasser schmeckt vielleicht nicht so gut, wie zuckerhaltige Limonade, unser Körper ist jedoch auf Wasser angewiesen. Tatsächlich besteht unser Körper zu etwa 70% aus Wasser. Das ist weit mehr als die Hälfte!

Im Laufe des Tages verlieren wir ständig wertvolles Wasser durch unsere Poren. Deshalb müssen wir uns ständig mit Feuchtigkeit versorgen.

Soda und andere zuckerhaltige Getränke dehydrieren uns, also nimm dir vor, jeden Tag mehr H2O zu trinken!

Wenn du befürchtest, dass du deinen Kaffee aus einem langweiligen Becher oder Glas trinken musst, mach dir keine Sorgen. Dank des Internets gibt es mehr als eine Möglichkeit, sich stylisch zu betanken! Aber in Wirklichkeit gibt es keinen Grund, Geld für schicke Flaschen und Geräte auszugeben. Ein einfacher Becher und ein Wasserhahn reichen aus.

Lies weiter, um Tipps zu erhalten, wie du hydriert bleibst!

Hier sind einige Möglichkeiten, wie Du sicherstellen kannst, dass Du Deine empfohlene Tagesmenge an Wasser zu Dir nimmst.

Nimm zwei Liter mit zur Arbeit: Wenn du den erfrischenden Geschmack von Wasser aus der Flasche bevorzugst, solltest du mehrere Liter für die Woche kaufen. Achte darauf, dass du jeden Abend vor dem Schlafengehen zwei davon im Kühlschrank hast und stelle sie am Morgen in eine Kühlbox neben einen Eisbeutel. Und ab geht´s mit deinem täglichen Wasser zur Arbeit!

Kaufe eine lustige Flasche: Es gibt jetzt nachfüllbare Wasserflaschen mit inspirierenden Sprüchen wie "Du machst das toll" und "Weiter so". Diese Botschaften können inspirierend, witzig oder motivierend sein, das spielt keine Rolle.

Wichtig ist nur, dass du jeden verlorenen Tropfen aufnimmst. Es ist eine einfache und unterhaltsame Art, Deinen Körper hydriert zu halten!

Tipp #6: Fülle deinen Kühlschrank auf

Gibt es etwas Schlimmeres als einen knurrenden Magen, wenn nichts vorbereitet ist?

Dies ist eine der häufigsten Möglichkeiten, wie Du Deinen eigenen Weg zum Erfolg versehentlich vereiteln kannst. Es ist viel zu einfach, online zu gehen und Essen zu bestellen. Du solltest deine Küche immer mit nahrhaften Lebensmitteln bestücken!

Du brauchst keine großen Mengen an Lebensmitteln, um ein paar schnelle Mahlzeiten zu zaubern. (Erinnere dich an Kapitel 2, in dem wir über die Begrenzung deiner Portionen gesprochen haben.)

Alles, was du brauchst, ist eine grundlegende Proteinquelle, eine Mischung aus frischem und gefrorenem Gemüse und einfache Kochkünste. Voilà! Eine herzhafte, gesunde Mahlzeit ist nie mehr als ein paar Minuten entfernt.

Sei bei den Produkten, die du im kaufst, genau. Schnell und einfach muss nicht unbedingt schlecht für dich sein.

Hier sind einige der Lebensmittel, die du immer vorrätig haben solltest.

Mageres Eiweiß: Hühnchen, 90/10 Rindfleisch, Linsen, Bohnen, Obst mit niedrigem glykämischen Index und Nüsse. Wenn Du keine Zeit hast, Deine Bohnen einzuweichen und zu kochen, solltest Du zu natriumarmen Bohnen aus der Dose greifen. Es ist besser, es mit deinem Zeitplan in Einklang zu bringen, als ganz darauf zu verzichten.

Wenn du Nüsse wählst, nimm eine fettarme Nuss wie Mandeln. Sie sind sättigend, lecker und halten ewig!

Tiefkühlgemüse: Tiefkühlgemüse hält sich länger als frisches. Stelle sicher, dass du immer ein paar Tüten in deinem Gefrierschrank hast, z.B. Mischgemüse, Brokkoli, Grünkohl, Erbsen und Karotten. In deinem Supermarkt gibt es eine große Auswahl und sie sind in wenigen Minuten fertig!

Salat-Kits: Ein guter, herzhafter Salat ist oft das, was man nach einem langen Tag braucht. Füge etwas mageres Eiweiß und vielleicht sogar eine Beilage aus gefrorenem Gemüse hinzu, und du hast in wenigen Minuten einen leckeren, gesunden Salat zubereitet!

Wenn du über ein Dressing nachdenkst: Ein schlichtes Essig-Öl-Dressing ist einfach und schnell gemacht und in den meisten Küchen vorrätig.

Tipp Nr. 7: Vorbereitete Mahlzeiten

Manchmal haben wir einfach keine Zeit, eine schnelle Mahlzeit zuzubereiten, aber unser Magen sagt uns, dass es Zeit ist, aufzutanken. An solchen Tagen ist es gut, wenn du eine fertige Mahlzeit in deinem örtlichen Lebensmittelgeschäft kaufen kannst.

Aufgrund des gestiegenen Bewusstseins für körperliche Gesundheit und Wellness haben die Supermärkte begonnen, sich darauf einzustellen und bieten in ihrer Abteilung für Fertiggerichte gesunde Alternativen an.

Auch wenn du bei Essen zum Mitnehmen vielleicht an Pizza denkst, ist es an der Zeit, dass du deinem Lebensmittelgeschäft einen anderen Blick schenkst!

Denk daran, dass Essengehen teuer sein kann, aber wenn die Alternative genauso teures Junkfood ist, weißt du, dass du dein Geld gut einsetzt. Dein Körper wird es dir später danken. Manchmal kommt uns das Leben einfach in die Quere.

Lies weiter, um mehr über den Kauf von Fertiggerichten zu erfahren!

Eiweißreiche Mahlzeiten: So verlockend das Spaghetti-To-Go-Gericht auch aussehen mag, versuche, Pasta und zuckerhaltige Soßen zu vermeiden und stattdessen Hähnchenbrust und Gemüse zu essen. Im Supermarkt wird das Fleisch oft gewürzt, also mach dir keine Sorgen, dass es nicht schmeckt!

Protein-Shakes: Wenn du eine Weile unterwegs bist, solltest du nach einem Eiweißshake suchen, den du entweder unterwegs zubereiten kannst oder der bereits abgepackt ist.

Viele Bioläden stellen Eiweißshakes selbst her und bieten sie in der Abteilung für Fertiggerichte an. Diese Shakes sind nicht nur nahrhaft, sondern auch ziemlich lecker.

Vorbereitete Snacks: Du wolltest deine Snacks für die Woche vorbereiten, aber es ist etwas dazwischen gekommen, und was nun? Musst du dich am Automaten nach einem zuckerhaltigen Schokoriegel verzehren? Nicht so schnell!

Nimm dir ein paar Minuten und schau in deinem Supermarkt vorbei, wo du bestimmt viele gesunde, abgepackte Snacks wie Nüsse, Streichkäse und Proteinriegel findest!

Tipp Nr. 8: Zip-Lock-Beutel

Dank der Zip-Lock-Beutel gibt es keine Ausrede mehr, keinen gesunden, vorgeplanten Snack mitzunehmen. Es gibt sie nicht nur in verschiedenen Größen, sondern viele von ihnen ermöglichen es dir auch, die Außenseite der Verpackung zu beschriften, was die Essensvorbereitung noch einfacher macht!

Wenn du dich im Supermarkt mit guten Lebensmitteln eindeckst, solltest du unbedingt in der Abteilung mit der Folie und der Frischhaltefolie vorbeischauen. Dort findest du eine große Auswahl an Zip-Lock-Beuteln, die sich perfekt für deine Snacks eignen!

Mit diesen kannst du sowohl im Job als auch zu Hause auf den Verzehr von Tüten mit Kartoffelchips verzichten und dich auf gesunde, portionierte Snacks freuen.

Sie lassen sich leicht in deinem Schrank stapeln, passen gut in eine Brotdose und können sogar in deiner Handtasche mitgenommen werden.

Du kannst auch Erdnüsse, Cashews, selbstgemachte Müsliriegel, Protein-Kekse und andere leckere, gesunde Snacks einpacken. Und sieh dich online nach neuen Ideen und Rezepten um.

Menschen auf der ganzen Welt laden täglich ihre eigenen Versionen von gesunden Snacks hoch.

Bist du umweltbewusst? Keine Sorge, Unternehmen wie *Clear Bags* stellen umweltfreundliche, kompostierbare Sandwichtüten her. Und wenn Du Dein Portemonnaie schonen willst, findest Du bei Amazon oder ähnlichen Anbietern wiederverwendbare Zip-Bags.

Tipp Nr. 9: Eine gesunde Dosis Probiotika

Die Gesundheit des Darms ist genauso wichtig, wie die körperliche Gesundheit. Mit den Lebensmitteln, die wir essen, nehmen wir sowohl gute als auch schlechte Bakterien auf, und es ist wichtig, das Gleichgewicht zu halten.

Eine der Nebenwirkungen einer Ansammlung von schlechten Bakterien ist Gastroenteritis. Sie kann zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und im Extremfall zu einem Krankenhausaufenthalt aufgrund von Dehydrierung führen. Probiotika können diese unangenehme Infektion sowohl heilen, als auch verhindern.

Heutzutage gibt es auch viele Möglichkeiten, Probiotika einzunehmen.

Die häufigste Form ist Joghurt. Viele Menschen entscheiden sich wegen des Geschmacks und weil er als gesunder Snack gilt, für diese Option, um ihre tägliche Dosis Probiotika zu bekommen.

Wenn du den Geschmack und die Konsistenz von Joghurt nicht magst, kannst du auch ein Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Auf dem Markt gibt es viele verschiedene Marken, aus denen du wählen kannst.

Neben Joghurt und probiotischen Kapseln gibt es jetzt auch flüssige Versionen davon. Schau in deinem örtlichen Lebensmittelgeschäft oder nach, welche probiotischen Getränke dort angeboten werden.

Egal, für welche Methode du dich auch entscheidest, das Endergebnis wird ein gesunder Darm voller guter Bakterien sein!

Tipp #10: Täglich Cardio

Die Forschung ist abgeschlossen, und die Ergebnisse liegen schon seit einiger Zeit vor: Herz-Kreislauf-Training ist für ein langes, gesundes Leben unerlässlich.

Egal, ob du täglich spazieren gehst oder einen intensiven Lauf auf dem Laufband absolvierst - es gibt so viele Vorteile, wenn du deinen Puls in die Höhe treibst!

Wenn du dein Herz mit Herz-Kreislauf-Training trainierst, schlägt es umso kräftiger. Wenn dein Herz stark ist, muss es sich nicht so anstrengen, um zu pumpen, und du kannst deine Lebenserwartung erhöhen.

Wenn du dich in Topform hältst, kannst du dein Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes senken. Beide können sich zu lebensbedrohlichen Krankheiten entwickeln, die in unserer Gesellschaft leider viel zu häufig vorkommen.

Du kannst dein Risiko für diese und viele andere Krankheiten senken, wenn du dich zu einem täglichen Cardiotraining verpflichtest, egal ob es groß oder klein ist. Das ist eine kleine Veränderung mit einer großen, lang anhaltenden Wirkung!

Überlege dir also, ob du jeden Tag entweder eine dreißigminütige Cardio-Einheit machst oder mehrere, die zusammen dreißig Minuten ergeben.

Und natürlich solltest du dich vorher bei deinem Arzt vergewissern, dass du gesund genug bist, um dich so viel zu bewegen. Und vergiss deine Ruhetage nicht. Auch wenn du ein Ziel vor Augen hast, willst du deinem Körper Zeit geben, sich zu erholen und zu heilen.

Ressourcen

Hier sind Links zu einigen Ressourcen, die dir helfen werden:

Lebensmittel-Hacks:
Clever aufbewahren: Mit diesen 12 Tricks bleiben deine Lebensmittel länger frisch

https://www.gofeminin.de/kochen-backen/lebensmittel-langer-haltbar-tricks-s1972972.html

Ernährungstipps:
Ernährung: Aktuelle Tipps aus der Wissenschaft

https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/

LuckyBrunch Blog:

https://www.luckybrunch.de/post/ernaehrung-bei-herz-kreislauf-erkrankungen