Wellness-Checkliste

Verbessern Sie Ihre Gesundheit mit dieser Wellness-Checkliste. Gehen Sie es langsam an – fügen Sie schrittweise gesundheitsfördernde Gewohnheiten und Nahrungsmittel zu Ihrem bereits bestehenden Plan hinzu, anstatt von heute auf morgen alles verbessern zu wollen. Halten Sie immer Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie radikale Änderungen vornehmen.

| Tägliche Wellness-Checkliste | | | | | | | |  | Weitere Wellness-Tipps |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Haben Sie Folgendes erledigt: | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |  | 1. Eignen Sie sich Kenntnisse durch Recherche von Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln an. 2. Achten Sie jeden Abend vor dem Zubettgehen auf Ihre Emotionen und Gefühle. Schreiben Sie ein Tagebuch. 3. Wenn Ihnen etwas chronisch weh tun oder sich nicht in Ordnung anfühlt, möchte Ihr Körper Ihnen etwas sagen. Hören Sie auf Ihren Körper! 4. Recherchieren Sie Informationen zur Druckpunkt-Therapie, zu Massagen oder zu anderen Formen von Energie-Therapien, die Sie an sich selbst, an Ihrem Partner oder an Ihren Kindern ausprobieren können. 5. Recherchieren Sie Informationen zu täglichen Aktivitäten, die Stress abbauen, z. B. Meditation, Achtsamkeit und Bestärkung, und integrieren Sie diese in Ihren Tagesablauf. 6. Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie emotionale Probleme haben oder sich hilflos fühlen. |
| Frühstücken Sie |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Essen Sie frische, pflanzliche Lebensmittel und Vollkornprodukte. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Essen Sie ein grünes Lebensmittel. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Essen Sie Bio-Huhn, -Fisch und -Wild oder Fleisch aus Freilandhaltung. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Essen Sie Bio-Eier und Bio-Milchprodukte. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vermeiden Sie Zucker sowie verarbeitete und industriell gefertigte Lebensmittel. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Achten Sie auf gute Fette: Avocados, Nüsse, Samen, Oliven, Kokosnuss. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kochen Sie mit biologischem, nativem Kokosnuss- oder Olivenöl. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vermeiden Sie frittierte oder in Fett angebratene Lebensmittel. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trinken Sie Kaffee oder Tee pur. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Trinken Sie 7 bis 8-Gläser Wasser pro Tag. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Lassen Sie keine Mahlzeiten aus. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vermeiden Sie Alkohol |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Schlafen Sie mindestens 6 bis 8 Stunden. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Achten Sie auf 20 bis 30 Minuten moderate Bewegung |  |  |  |  |  |  |  |  | wellness.png |
| Vermeiden Sie es, länger als 55 Minuten am Stück zu sitzen. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dehnen Sie sich mindestens 5 Minuten. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Nehmen Sie die Treppen anstatt den Aufzug. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Verbringen Sie viel Zeit im Freien. |  |  |  |  |  |  |  |  |