GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

SARAH TARDY
Gesundheits- + Lifestyle Coach

Photo by Katie Treadway on Unsplash

7 Tipps

für mehr Energie und Gesundheit, die jede Frau kennen sollte

... und die du heute schon umsetzen kannst

"Gesundheit ist die Beziehung zwischen Dir und Deinem Körper"

(Terri Guillements)

Hallo meine Liebe,

herzlichen Dank, dass du meinen Newsletter abonniert hast. Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit begleiten zu dürfen.

Ich helfe viel beschäftigten Frauen, im Dschungel der Ernährung- und Gesundheitstipps die Werkzeuge zu finden, die auf ihre einzigartige Situation zutreffen, damit sie sich mit ihrem Körper sicher fühlen und auf lange Sicht gesund bleiben – ohne Diät und Entbehrung.

Hier gibt es keinen Geheimtipp nach dem Motto "in 20 Tagen 10 kg weniger" und auch keine Schubladen wie vegan, vegetarisch oder Paleo. Meine Arbeit ist darauf ausgerichtet, dir mit Tipps und Empfehlungen zu mehr Gesundheit zu verhelfen. Dir zu helfen, wenn du erschöpft und müde bist, damit du dich wieder fit fühlst und mehr Spaß im Alltag hast.

"Was du jeden Tag tust, ist wichtiger als das, was du ab und zu machst."

(Gretchen Rubin)

Kleine Änderungen nach und nach eingeführt, können hier den Unterschied machen. Denn gesund zu leben und zu essen, bedeutet nicht, dass du dein Leben komplett auf den Kopf stellen musst. Dabei gilt folgendes Prinzip: Einfache Handlungen, die du im Laufe der Zeit konsequent wiederholst, werden dir und deiner Gesundheit langfristig entweder helfen oder schaden.

2 Gläser Wein einmal im Monat genossen, richten keinen Schaden an. 2 Gläser Wein jeden Abend langfristig schon. 3 Stunden Sport am Stück im Monat werden dich nicht wirklich fitter machen. 3 Mal eine Stunde oder 6 Mal eine halbe Stunde in der Woche langfristig schon.

Hier habe ich dir 7 einfache Tipps zusammengestellt, die dir auf jeden Fall helfen, gesund zu bleiben oder gesünder zu werden, wenn du sie konsequent über einen längeren Zeitraum wiederholst.

Für alle Vorschläge gilt das obige Zitat: Es geht darum, wass du jeden Tag machst. Und wenn du am 6. Tag deine neu eingeführten Gewohnheiten vergisst, ist das ist kein Grund komplett damit aufzuhören. Mach am 7. Tag einfach weiter.

Schlafe

Ausreichend zu schlafen, ist mit das Wichtigste, was du für deine Gesundheit tun kannst. Ich weiß, wir haben alle wenig Zeit, trotzdem möchte ich dir diesen Punkt vor allen anderen sehr ans Herz legen. Schlaf ist unter anderem wichtig für

- das Immunsystem
- das Herz-Kreislauf-System: Dauerhafter Schlafmangel erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Guter Schlaf ist daher aktive Vorsorge für die Herzgesundheit.
- das Gewicht: Zu wenig Schlaf macht dick. Schlafmangel bringt die Hormone Leptin und Ghrelin aus dem Gleichgewicht, die Appetit und Hunger regeln.
- deine Psyche: Schlaf und Stimmungslage stehen in enger Wechselwirkung und können sich gegenseitig beeinflussen. Menschen mit chronischem Schlafmangel leiden zum Beispiel häufig auch an Depressionen.

Action steps

- **Achte auf mind. 7 Stunden Schlaf**
- **Gehe vor 23:00 Uhr schlafen**
- **Falls du Probleme hast, einzuschlafen:**
  - **Kaufe dir ein Lavendelspray - Lavendel hat ein beruhigende Wirkung, achte auf Bio-Qualität**
  - **Vermeide den Gebrauch von Handy und Computer in den letzten 2 Stunden bevor du schlafen gehst und auch im Schlafzimmer. Diese Geräte emittieren künstliches blaues Licht, das die Melatonin-Produktion deines Körpers und damit dein Schlafqualität und -menge beeinflussen kann. Für Computer und Handys gibt es sogenannte Blaufilter - falls du Brillenträgerin bist, kannst du deine nächste Brille mit einem Blaufilter kaufen**
  - **Räum dein Schlafzimmer auf**

Atme tief

Atme mindestens 3 Mal am Tag für 15 Atemzüge (oder 30 sec lang) tief ein und aus. Dabei soll sich der Bauch heben und senken.

Dadurch aktivierst du den Parasympatikus, der für die Entspannung zuständig ist und das senkt den Cortisolspiegel.

Action step

- **Benutze die Erinnerungsfunktion deines Handys und stell dir drei Erinnerungen am Tag ein, um 15 tiefe Atemzüge zu nehmen.**

Bewege dich während des Tages mehr

Beachte "mehr Bewegung" nicht "mehr Sport"!

Unsere Körper sind für Bewegung gemacht. Bewegung ist eine essentielle Form von Nahrung für deinen Körper, so dass er fit bleibt. Jeden Tag.

Und damit ist kein schweißtreibender Sport gemeint, sondern Alltagsbewegung.

Action steps

Bewege deinen Körper mehr als gestern und versuche einige der folgenden Tipps umzusetzen:

- **Nimm die Treppe. Immer. Auch abwärts.**
- **Wenn du viel sitzt, steh mindestens einmal in der Stunde auf, um dich in alle Richtungen zu strecken.**
- **Mach einen Spaziergang in der Mittagspause oder am Abend.**
- **Leg zu Hause Musik auf und tanze einen halbe Stunde.**
- **Spiel mit deinen Kindern, Nichten oder Enkelkindern fangen.**
- **Treff dich mit deiner Freundin zum Spaziergang anstatt zum Kaffee.**

Iss mehr grün

Und damit meine ich nicht die grünen Smarties.

Einer der Gründe dafür, wieso grünes Blattgemüse zu den gesündesten Lebensmitteln zählt, ist der hohe Anteil an Chlorophyll, das stark basenbildend und antikarzinogen wirkt. Es hilft beim Aufbau von roten Blutkörperchen, erhält den Sauerstoffgehalt im Blut und bindet giftige Schwermetalle. Chlorophyll wird beim Erhitzen zerstört, daher sollte grünes Blattgemüse roh gegessen werden. Erhöhe den Anteil an grünem Blattgemüse.

Action steps

- **Iss heute vor dem Mittag- oder Abendessen einen grünen Salat.**
- **Iss jeden Tag einen grünen Salat.**
- **Fange an grüne Smoothies in deinen Tag einzubauen - dann hast du schon eine große Portion gegessen.**
- **Wenn du unterwegs bist oder keine Zeit hast, besorge dir Bio-Chlorella Algen Tabs und Gersten- /Weizengraspulver. Die Tabs kannst du einfach vor dem Essen mit etwas Wasser nehmen, das Pulver in etwas Wasser verrühren und als Shot trinken. So hast du wenigsten ein Minimum an Chlorophyll zu dir genommen.**

Vermeide Industriezucker

Vermeide raffinierten (=weißen) Zucker in deiner Ernährung.

Von jetzt auf gleich auf alle Zuckerformen zu verzichten, ist für die meisten Menschen sehr schwierig. Früchte, Datteln, Honig und Ahornsirup sind gute Ersatzformen für Industrie-zucker, geben deinem Körper zusätzlich zur Süße Mineralstoffe und in der Regel wirst du dich daran nicht überessen.

Action steps

- **Entsorge vorhandene Süßigkeiten.**
- **Versuche bei "normalen" Schokoladen auf zart- oder halbbitter umzusteigen.**
- **Bereite dir deine eigenen Süßigkeiten zu. Auf meinem Blog findest du ein sehr einfaches und schnelles Rezept für Glückskugeln.**

Trink weniger Alkohol

Der menschliche Körper kann Alkohol nicht ausscheiden, sondern muss ihn zuvor in der Leber in Acetaldehyd umwandeln. Das ist die Substanz, die dir am nächsten Tag Kopfschmerzen bereitet.

Alkohol ist ein Nervengift. Glücklicherweise ist die Leber ist zur Stelle, um das Gift umzuwandeln. Wenn wir allerdings regelmäßig Alkohol trinken, hat die Leber derart viel zu tun, dass andere Substanzen, die ausgeschieden werden müssen, im Körper bleiben. Das beeinträchtigt unter anderem den Stoffwechsel und wirkt sich so auf dein Gewicht aus.

Action steps

- **Verzichte an mindestens 5 Tagen in der Woche auf Alkohol.**
- **Trinke für 3 Monate keinen Alkohol , bleib dabei oder trinke ihn nur zu besonderen Gelegenheiten und auf keinen Fall jeden Tag.**

Achte auf einen stabilen Blutzucker

Für deine langfristige Gesundheit ist es ganz entscheidend, auf einen stabilen Blutzuckerspiegel zu achten. Wenn du alle 2-3 Stunden essen musst, damit du dich gut fühlst, ist dein Blutzucker wahrscheinlich nicht stabil und du steuerst langfristig auf eine Insulinresistenz zu. Auch wenn du schlank bist.

Eine Insulinresistenz führt zu sogenannten stillen Entzündungen, (still, weil sie nicht wehtun), die wiederum Krankheitsentwicklungen von Diabetes 2, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Schlaganfall und Krebs fördern.

Action steps

- **Verzichte auf einfache Kohlenhydrate.**
- **Halte zwischen den Mahlzeiten eine Pause von mindestens 4 Stunden ein.**

Wie dir das am besten gelingt und was du sonst noch beachten musst, hab ich in meinen Onlinekurs "Kick-Start für mehr Energie nach dem Essen" zusammengefasst, da diese Infos den Rahmen hier sprengen würden. Der Kurs ist genau richtig für dich, wenn du dich oft energielos fühlst und nur mit 7 Tassen Kaffee durch den Tag kommst. Als neue Abonnentin erhältst du einen Gutscheincode über 40,--€, der die nächsten 10 Tage gültig ist. Code: ICHBINESWERT40

"Was du jeden Tag tust, ist wichtiger als das, was du ab und zu machst."

(Gretchen Rubin)

7 Tipps für mehr Energie + Gesundheit

- Schlafe mind 7 Stunden
- Atme tief: 3 Mal am Tag 15 tiefe Atemzüge
- Bewege dich während des Tages mehr
- Iss mehr grün
- Vermeide Industriezucker
- Trink weniger Alkohol
- Achte auf einen stabilen Blutzuckerspiegel

Für mehr Motivation und Inspiration
folge mir auch gern auf Instagram:

Ich hoffe, du kannst ein paar neue Tipps für dich mitnehmen! Wenn du direkt noch mehr in die Umsetzung kommen möchtest, hol dir meinen Onlinekurs:

Kick-Start für mehr Energie nach dem Essen

Was du unbedingt wissen musst, egal, ob du dich vegan, vegetarisch, paleo oder "normal" ernährst!

Ich erkläre dir, worauf es bei der Ernährung ankommt, damit du dich wieder fit und voller Energie fühlst, nach dem Essen und den ganzen Tag über. Du bekommst meine Werkzeuge, mit denen du deine Energie zurück gewinnst und langfristig gesund bleibst.

Deine Vorteile

- Du weißt, wie du dir gesundes und leckeres Essen zubereitest, auch wenn's mal schnell gehen muss.
- Du hast wieder mehr Energie für die schönen Dinge im Leben und fühlst dich den ganzen Tag über fit.
- Du verlierst nebenbei das ein oder andere Kilo - ohne zu hungern.
- Du hast mehr Zeit, da du nicht alle 2 Stunden essen musst.
- Deine Nerven sind stärker und du hast mehr Geduld.

Was kostet es dich, wenn du jetzt nichts änderst? Gute Tage an denen du dich fantastisch fühlst. Langfristig deine Gesundheit. Du hast die Wahl! Entscheide dich jetzt, etwas Gutes für dich zu tun. Warte nicht auf bessere Zeiten, sondern entscheide dich für mehr Gesundheit und Spaß im Leben.

Hol dir jetzt den Kurs!

und spare 40,--€
mit dem Code
ICHBINESWERT40
(10 Tage gültig)