



ERNÄHRUNG UND FITNESS

WOHLFÜHLEN

ENTWICKLE DEIN EIGENES KÖRPERGEFÜHL

Der eigenen Körper – Hand aufs Herz – der liefert uns allen immer wieder Gründe für Selbstkritik. Dabei ist es vor allem die Werbung, die uns weismachen will, dass Super-Models, Moviestars oder Profisportler und ihre formvollendeten Körper das Maß aller Dinge sind. Aber es wäre fatal, wenn du dich mit unrealistischen Zielen immer wieder in Bedrängnis bringst. Der richtige Weg ist vielmehr, mit gesunder Ernährung, reichlich Bewegung und Spaß am Leben einen Körper anzustreben, in dem du dich rundum wohlfühlst. Das hängt natürlich stark ab von deinen persönlichen Alltagsbedingungen. Wer nun mal öfter bis in den späten Abend hinein arbeitet, wird kaum seinen Wochensportplan umsetzen können. Und wenn dazu noch die Anforderungen kommen, die Familie, Kids und sonstige Verpflichtungen an dich stellen, sind wohltuende Auszeiten sicher Mangelware.



Dem Körper Gutes tun und seelisch stabiler werden

Umso wichtiger ist es, den eigenen Stoffwechsel kennenzulernen, den Nachschub an Vitalstoffen, Vitaminen und gesunden Nährstoffen aufrecht zu halten und so gut es geht, Stress von sich abzuwenden. Nur so schaffst du es langfristig, deinen Körper in Form zu bringen und ihn dann auch auf einem Niveau zu halten, mit dem du glücklich bist. Hör in dich rein, spüre, was dir guttut und nimm dir Auszeiten, wann immer es geht. Kleine, nährstoff- und vitalstoffreiche Mahlzeiten tragen ebenso zu einem guten Körpergefühl bei wie regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und reichlich gesunde Flüssigkeit.



Vitalstoffe geben in vielfacher Hinsicht neue Energie

Optimal kannst du dieses Konzept in deinen Alltagsablauf integrieren, wenn du auf einen kontrollierte Vitalstoffzufuhr setzt wie etwa mit dem Schnell-Einstieg in das bisherige 30-tägige F1/F2-Programm von Forever **F15™**. In nur 15 Tagen wirst du gesünder, schlanker und fitter, wenn du mit diesen Präparaten und natürlich entsprechender Bewegung dem Körper genau das gibst, das er benötigt. Für ein besseres Körpergefühl, ein attraktiveres Äußeres und einfach mehr Wohlempfinden.

Wie bei allem, das dein Leben positiv beeinflusst, kommt es nur auf den absoluten Willen an, etwas zu ändern. Fang am besten sofort an und spüre schon in wenigen Tagen, wie sich die positive Energie auf Körper und Geist auswirkt!



[Zum Shop](#)