

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.



Dem Körper Gutes tun
und seelisch stabiler werden

Umso wichtiger ist es, auf den Stoffwechsel zu achten, Vitalstoffe, Vitamine und gesunde Nährstoffen zuzuführen 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. Kleine, nährstoff- und vitalstoffreiche Mahlzeiten tragen ebenso zu einem guten Körpergefühl bei wie regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf und reichlich gesunde Flüssigkeit.

Vitalstoffe geben neue Energie

Du kannst dieses Konzept in deinen Alltagsablauf integrieren, wenn du auf kontrollierte Vitalstoffzufuhr setzt wie etwa mit dem Schnell-Einstieg in das Forever F15™. In nur 15 Tagen wirst du dich gesünder, schlanker und fitter fühlen, wenn du mit den Produkten und natürlich entsprechender Bewegung dem Körper genau das gibst, das er benötigt. Für ein besseres Körpergefühl, ein attraktiveres Äußeres und einfach mehr Wohlempfinden!

Fang am besten sofort an und spüre schon in wenigen Tagen, wie sich die positive Energie auf Körper und Geist auswirkt!

Zu Sport & Gewichtsmanagement ›