

Die wichtigsten Bausteine: Ernährung und Bewegung

Gesund zu leben ist oft schwieriger als gedacht. Du bist den ganzen Tag im Büro und kommst abends müde nach Hause. An Sport ist jetzt gar nicht mehr zu denken. Aber weil du ja schlank bleiben oder werden möchtest, isst du ein wenig geschmortes Gemüse mit Hühnerbrust. Trotzdem steigt oder stagniert dein Gewicht. Oder aber du bist nach der Arbeit regelmäßig beim Sport und belohnst dich abends mit einer leckeren Pizza. Dein Gewicht will über Wochen einfach nicht sinken.

Dabei hast du bereits einen sehr guten Ansatz verfolgt. Gesundes Essen mit vielen Vitaminen und Proteinen ist lobenswert, Sport ebenfalls. Allerdings lässt dein Erfolg viel länger auf sich warten, wenn du nicht beides miteinander kombinierst.

Mit gesunder Ernährung und Bewegung zum Glücksgefühl

Es gibt Menschen, die stehen jeden Morgen um fünf Uhr auf, um zehn Kilometer zu joggen. Im Büro essen sie dann eine halbe Paprika und behaupten ernsthaft, dass ihnen das für den ganzen Tag reiche. Beneidenswert? Nicht wirklich, denn ganz davon abgesehen, dass auch diese Lebensweise nicht gesund ist, musst du dich an solchen Beispielen nicht orientieren.

Schon wenn du drei- oder viermal am Tag zügig mit dem Hund spazieren gehst, summiert sich die Bewegung nach wenigen Tagen und du hast ein gutes Pensum erfüllt. Du musst nicht täglich den Marathon laufen, um gesund zu sein. Wichtig ist die Bewegung an sich und dass du Spaß an ihr hast.

Du musst auch nicht gleich mit allen Sünden im Kühlschrank brechen. Es genügt oft schon, wenn du nach 16 Uhr die Kohlenhydrate stark reduzierst und tagsüber nicht ausschließlich schwere Kost zu dir nimmst.

Kurz: Setze dir kleine Ziele, die du auf jeden Fall und ohne Quälerei erreichen kannst. Aber das Wichtigste ist, gesundes Essen und die Bewegung zu kombinieren, und zwar in dem Maß, mit dem du dich noch immer wohl fühlst. Deiner Gesundheit ist nicht geholfen, wenn du jeden Abend mit schmerzenden Beinen ins Bett gehst und auf alles verzichtest, was dir schmeckt. Schließlich sollst du dich wohl fühlen und nicht für andere Menschen gesund sein.






So bleibst du bei Arbeit und Sport fit und glücklich

Es gibt kaum schlimmeres, als hungrig und müde am Schreibtisch zu sitzen. Wenn du dich schlapp fühlst, kannst du deine Aufgaben nicht richtig erledigen und trittst auf der Stelle. Auch der Sport am Abend macht dir mehr Spaß, wenn du wach und voll bei der Sache bist. Dafür brauchst du nicht immer nur den Kaffee zwischendurch, sondern einfach mal den nötigen Vitaminschub.

Ideal für unterwegs ist das Set Forever VITAL 5™, das dich aus deinem Tief rausholt und dir die nötige Energie für den ganzen Tag verschafft. Mit FOREVER DAILY™ und ARGI+™ füllst du deinen Energiespeicher wieder auf und bekommst alle wichtigen Vitamine für Arbeit und Sport. FOREVER ACTIVE PRO-B™ ist unser Nahrungsergänzungsmittel mit Aktivkulturen. Mit einer eigens entwickelten Mischung aus sechs synergetischen Bakterienstämmen, versorgt dich das FOREVER ACTIVE PRO-B™ mit über 8 Mrd. koloniebildenden Einheiten pro Dosis. Bereits eine Kapsel pro Tag kann dazu beitragen, ein Ungleichgewicht zu überwinden, das durch unsere Ernährung und einen hektischen Lebensstil verursacht wird. Abgerundet durch FOREVER ARCTIC SEA® tust du zusätzlich etwas für deine Jugend. Wenn du zwischendurch Lust auf eine fruchtige Erfrischung hast, hilft die das FOREVER ALOE VERA GEL™. Alle Artikel bekommst du zusammen mit der praktischen Umhängetasche. Damit hast du den perfekten Begleiter durch den Tag und bist für alle Herausforderungen beim Sport und im Job bestens gerüstet.



Zu aktives Leben ›