

Herzgesund ins neue Jahr

Seien Sie glücklich und aktiv bis ins hohe Alter! Übernehmen Sie Verantwortung und schützen sich aktiv vor Herz- Kreislauf Erkrankungen. Sie selbst können in ihrem Alltag durch Kleinigkeiten eine große Wirkung erzielen! Als erstes sollten Sie sich ein Bild von ihrer derzeitigen Ernährungssituation machen. Nehmen Sie bewusst wahr was, wann und wie viel sie essen oder trinken. Hierbei hilft ihnen ein Ernährungsprotokoll. Versuchen Sie Schritt für Schritt gesundheitsförderliche Maßnahmen der Ernährung in ihren Alltag einzuplanen. Veränderung braucht Zeit, gerade wenn Sie dauerhaft bestehen soll.

Für ihren herzgesunden Tag sollten Sie

- regelmäßig essen
- frische & ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- 5 á day (5 x am Tag Obst und Gemüse verzehren)
- pflanzliche Fette (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Nüsse) täglich in Maßen nutzen
- hochwertiges Eiweiß (Milch+, Fisch, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte) einplanen
- Zucker und tierische Fette meiden
- 1,5-2 Liter kalorienfreie Getränke trinken
- Zu jedem Essen Gemüse oder Obst und 1 Getränk verzehren

Zu einer gesunden Ernährung sollte immer auch regelmäßige Bewegung eingeplant werden. Sie fördert die Durchblutung, unterstützt die Verdauung, erhöht die Konzentration und stärkt vor allem ihr Herz- Kreislaufsystem. Denken Sie neben dem Sport auch an die Erhöhung der Alltagsaktivität (ggf. mit dem Rad zur Arbeit oder der Treppennutzung anstatt des Fahrstuhls,..), welches sich in der Praxis immer wieder als sehr effektiv erweist.

Für mehr Wissen, was Sie für ihre Gesundheit machen können, nehmen Sie Kontakt zu mir auf und nutzen eine individuelle Ernährungstherapie.