

Liebe Leser(in),

es gibt ein Buch von Joachim Fuchsberger mit dem Titel „Älter werden ist nichts für Feiglinge“ – so ähnlich jedenfalls. Ich finde an diesen paar Worten ist was dran, bedeuten sie doch den Verlust des „Jungseins“ zu akzeptieren und da spreche ich jetzt nicht nur von äußeren Merkmalen wie faltigere Haut oder mehr Kilos auf der Waage – ich spreche von Veränderungen die mit den Jahren auf uns zukommen, Veränderungen die schwierig sein können und belastend.

Das kann der Alterungsprozess an sich sein, Hormonschwankungen die uns durchbeuteln, erste gesundheitliche Probleme, Eltern die uns wieder mehr brauchen.... und das oft bei voller Berufstätigkeit. Das kann mitunter sehr viel werden.

Wenn wir uns in so einer Phase befinden, sollten wir die Prioritäten überdenken. Auf uns selbst gut aufzupassen, gut für uns zu sorgen muss dann nämlich ganz nach oben rücken. Wir dürfen nicht vergessen: im Wort **wIcHTig** steckt das Wort **ICH**.....

Nehmen wir uns also **WICHTIG**, nehmen wir uns Zeit herauszufinden was das **BESTE** für uns ist:

die besten Nährstoffe

die beste Bewegungsart

die besten Methoden für mentale Energie

Diese 3 Säulen sind das starke Fundament für Gesundheit und Wohlbefinden.



Mit diesen 3 Säulen beschäftige ich mich auch in meinen Ernährungs- und Mentaltrainings. Sollten Sie also Unterstützung, Motivation und Handwerkszeug benötigen, freue ich mich Sie ein Stück des Weges begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße

[!\[\]\(4b7a79268f6ba26c1471d4232fffa85a_img.jpg\) Newsletter abbestellen](#)