

Dr. Nina Psenicka

Gesundes Leben

Der 12 Schritte Masterplan



Los geht's



KORDONI

Dr. Nina Psenicka

Gesundes Leben

Der 12 Schritte Masterplan

Kordoni

KORDONI

Impressum

Gesundes Leben. Copyright 2024

© Kordoni Multimedia Verlag, Dr. Nina Psenicka | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener
Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autorin. Dr. Nina Psenicka | www.dr-psenicka.com

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla |
Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte oder

abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne entgegengenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ❤️



ISBN Hardcover: 978-3-96945-233-2



ISBN Softcover: 978-3-96945-234-9



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-235-6



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/nina-psenicka2



.....

Gesundes Leben

Der 12 Schritte Masterplan

Inhalt

Impressum	4
Widmung	13
Prolog	15
Die umfassenden Vorteile eines gesunden Lebens	21
 Kapitel 1	
Regelmäßige körperliche Aktivität integrieren	29
1.1 Ressourcenzustand	34
1.2 Beeinflussung des Geistes durch die Physiologie	36
1.3 Beeinflussung der Ressourcenzustände	38
1.4 Bewusste Körperhaltung	39
1.5 Assoziation	40
1.6 Dissoziation	43
1.7 Transformation	44
1.8 Selbstbewusstsein erhöhen	45
1.9 Aufrechte Haltung	47
1.10 Verbindung zwischen Körper und Geist	48

Kapitel 2

Ausgewogene Ernährung befolgen 59

2.1 Energie	67
2.2 Probiotika	70
2.3 Aminosäuren	73
2.4 Ernährung nach mediterraner Art	76
2.5 Zuckerreduktion	80
2.6 Antioxidantien	82
2.7 Omega-3-Fettsäuren	84
2.8 Kortisol	87
2.9 Intervallfasten	90
2.10 Ketogene Diät	93

Kapitel 3

Ausreichend Schlaf gewährleisten 99

3.1 Bedeutung des Schlafs	108
3.2 Regeneration durch Schlaf	117
3.3 REM (Rapid Eye Movement)	120
3.4 Schlafapnoe	124
3.6 Magnesium	132
3.7 Serotonin	134
3.8 Tryptophan	135

Kapitel 4

Stress bewältigen 139

4.1 Wirkung von Stress auf Psyche und Körper	147
4.2 Maßnahmen gegen Stress	148
4.3 Tinnitus	152

Kapitel 5

Geistig aktiv bleiben 161

5.1 Funktionen des Gehirns	167
5.2 Neuroplastizität	169
5.3 Zu einem gesünderen Leben durch Neuroplastizität	170
5.4 Ernährung beeinflusst Neuroplastizität	171
5.5 Stressbewältigung durch Neuroplastizität	171
5.7 Praktische Tipps zur Förderung der Neuroplastizität	172

Kapitel 6

Zeit im Freien verbringen 177

6.1 Die Kraft des Sonnenlichts	184
6.2 Die Rolle von Vitamin D im Körper	186
6.3 Sonnenlicht und deine Stimmung	187
6.4 Die Vorteile der frischen Luft und Bewegung im Freien	187
6.5 Sonnenlicht als natürlicher Energiespender	188
6.6 Die Bedeutung des Schlaf-Wach-Rhythmus	188
6.7 Die psychischen Vorteile von Sonnenlicht	189

Kapitel 7

Ausreichend Wasser trinken 191

7.1 Wasser	198
------------	-----

Kapitel 8

Regelmäßige Gesundheitsuntersuchungen 203

8.1 Craniomandibuläre Dysfunktion (CMD)	211
---	-----

8.2 Diagnostik	223
8.3 Therapie	226

Kapitel 9

Rauchen und Alkoholkonsum einschränken 229

9.1 Alkohol	235
-------------	-----

Kapitel 10

Positives soziales Umfeld pflegen 243

10.1 Tue das, was dich nachts gut schlafen lässt	250
--	-----

Kapitel 11

Persönliche Entwicklung und Lernen 255

11.1 Die Kraft der Atmung	264
11.2 Die Tiefe und Kraft deines Atems	266
11.3 Die Rolle der Atmung in der Meditation und Achtsamkeit	267
11.4 Die Heilkraft des Atems	267
11.5 Die Verbindung zwischen Atmung und emotionaler Heilung	268
11.6 Die praktische Anwendung von Atemtechniken im Alltag	268
11.7 Die Wissenschaft hinter der Atmung	269
11.8 Die Bedeutung der Nasenatmung	269
11.9 Die transformative Reise der Atmung	270

Kapitel 12

Balance zwischen Arbeit und Privatleben finden 273

12.1 Vermeidung von Extremen 282

12.2 Essen und Trinken 282

12.3 Sport 283

12.4 Arbeit 283

12.5 Stoisches Leben 284

12.6 Leidenschaft 284

12.7 Schlaf 285

12.8 Balance 285

12.9 Viele elektromagnetische Felder 286

12.10 Vermeide alles, was dir nicht guttut 287

Zusammenfassung 293

Epilog 297

⋮ Widmung

Für Prof. Dr. Jochen Fanghänel

Für meinen geschätzten Mentor und guten Freund, der mich während des Studiums stets inspiriert und unterstützt hat.

Deine Weisheit, Geduld und Freundschaft haben mich nicht nur akademisch, sondern auch persönlich geprägt.

Vielen Dank für all die wertvollen Lektionen und die unvergesslichen gemeinsamen Momente.

⋮ Prolog

Es gibt Momente im Leben, die alles verändern. Augenblicke, in denen du plötzlich erkennst, dass du mehr willst – mehr Energie, mehr Freude, mehr Gesundheit. Vielleicht hattest du so einen Moment, als du dieses Buch in die Hand genommen hast. Du spürst, dass es Zeit ist für eine Veränderung, eine Transformation hin zu einem gesünderen und erfüllteren Leben. Und genau dafür bin ich hier.

Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein treuer Begleiter, der dir Schritt für Schritt zeigt, wie du dein Leben in die Hand nimmst und das Beste aus dir herausholst.

In unserer schnelllebigen Welt vergessen wir oft, was es wirklich bedeutet, gesund zu sein. Es geht nicht nur um die Abwesenheit von Krankheit, sondern um ein blühendes Leben voller Vitalität. Gesundheit ist der Schlüssel zu allem – zu Glück, Erfolg und Erfüllung. Doch oft wissen wir nicht, wo wir anfangen sollen. Die Informationsflut kann überwältigend sein, und genau hier setzt dieses Buch an.

Stell dir vor, wie es wäre, jeden Morgen voller Energie aufzuwachen, dich den Herausforderungen des Tages mit einem klaren Kopf zu stellen und abends zufrieden und ruhig einzuschlafen. Stell dir vor, wie dein Leben aussehen könnte, wenn du dich in deinem Körper wirklich wohlfühlst, wenn du dein volles Potenzial entfalten kannst. Diese Vision ist greifbar, und dieser Masterplan ist dein Werkzeug, um sie zu erreichen.

Dieses Buch ist in zwölf essenzielle Schritte unterteilt, die dir helfen werden, ein ganzheitliches Verständnis für deine Gesundheit zu entwickeln. Jeder Schritt ist ein Puzzleteil, das sich nahtlos in das große Bild eines gesunden Lebens einfügt. Von der Physiologie deines Körpers über die richtige Ernährung für dein Gehirn bis hin zur Bedeutung von Schlaf und Stressbewältigung – jeder Aspekt wird tiefgründig und verständlich erklärt.

Während du dieses Buch liest, wirst du merken, dass es nicht nur um theoretisches Wissen geht. Es geht um praktische Anleitungen, um konkrete Schritte, die du sofort umsetzen kannst. Es geht darum, dass du die Kontrolle über dein Leben zurückgewinnst. Du wirst lernen, wie du deinen Körper optimal unterstützt, wie du deine geistige Leistungsfähigkeit maximierst und wie du insgesamt ein erfüllteres Leben führst.

Ich möchte, dass du dich ermutigt und inspiriert fühlst. Ich möchte, dass du weißt, dass es möglich ist, dein Leben zu verändern, egal wo du gerade stehst. Die Reise zu einem gesünderen Leben beginnt genau hier, genau jetzt. Du hast die Macht, dein Wohlbefinden zu verbessern und ein Leben zu führen, das dich erfüllt und glücklich macht.

Dieses Buch ist dein Startpunkt, dein Kompass auf der Reise

zu einem neuen Ich. Ich lade dich ein, diese Reise mit mir zu beginnen. Lass uns gemeinsam die Schritte gehen, die dich zu einem gesünderen, glücklicheren und erfüllteren Leben führen. Mach dich bereit, dein Potenzial zu entdecken und zu entfalten. Dein neues, gesundes Leben wartet auf dich – und es beginnt genau hier, genau jetzt.

„Mens sana in corpore sano“ ist ein lateinisches Sprichwort, das übersetzt „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“ bedeutet. Dieses Sprichwort stammt ursprünglich von dem römischen Dichter Juvenal. Der Ausdruck hat im Laufe der Jahrhunderte viele Menschen inspiriert und wird oft verwendet, um die enge Verbindung zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit zu betonen.

Ein gesunder Körper ist die Grundlage für ein erfülltes Leben. Regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und genügend Schlaf sind entscheidend für das körperliche Wohlbefinden. Ein gesunder Körper ist weniger anfällig für Krankheiten und kann die täglichen Herausforderungen besser bewältigen. Körperliche Gesundheit fördert auch die Energie und Vitalität, die nötig sind, um ein aktives und erfülltes Leben zu führen.

Ein gesunder Geist ist ebenso wichtig wie ein gesunder Körper. Geistige Gesundheit umfasst emotionales Wohlbefinden, psychische Stabilität und die Fähigkeit, mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Ein gesunder Geist fördert Kreativität, Produktivität und Zufriedenheit im Leben. Geistige Übungen, Meditation, soziale Interaktionen und ausreichende Ruhezeiten sind wichtige Faktoren für die geistige Gesundheit.

Der Satz „Mens sana in corpore sano“ betont, dass körperliche und geistige Gesundheit untrennbar miteinander verbunden sind. Körperliche Aktivitäten wie Sport und Bewegung können die Stimmung verbessern und Stress abbauen, während eine gesunde Ernährung nicht nur den Körper nährt, sondern auch das Gehirn unterstützt. Umgekehrt kann ein gesunder Geist dazu beitragen, gesündere Lebensgewohnheiten zu pflegen und körperlich aktiv zu bleiben.

In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, das Gleichgewicht zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit zu finden. „Mens sana in corpore sano“ ist mehr als nur ein Sprichwort; es ist eine Philosophie des Lebens, die darauf abzielt, ein Gleichgewicht zwischen körperlicher und geistiger Gesundheit zu erreichen. Indem du sowohl deinen Körper als auch deinen Geist pflegst, schaffst du die Voraussetzungen für ein erfülltes und gesundes Leben. Dieses Prinzip kann dir helfen, dein volles Potenzial auszuschöpfen und ein glücklicheres, ausgeglicheneres Leben zu führen.

Die umfassenden Vorteile eines gesunden Lebens

Ein gesunder Lebensstil ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit. Es ist ein bewusster und ganzheitlicher Ansatz, der körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden umfasst. Ein solcher Lebensstil ist die Grundlage für ein erfülltes, langes und produktives Leben. Die Vorteile, die ein gesundes Leben mit sich bringt, sind tiefgreifend und weitreichend. In diesem Buch werde ich dir die wichtigsten Aspekte und Vorteile eines gesunden Lebensstils detailliert erläutern.

Die Vorteile eines gesunden Lebensstils beginnen von der Verbesserung der körperlichen Gesundheit und der Verlängerung der Lebensdauer bis hin zur Förderung der geistigen Gesundheit und der Stärkung sozialer Beziehungen – ein gesunder Lebensstil bietet zahlreiche Vorteile, die dein Leben bereichern und verbessern können. Indem du bewusst auf deine Gesundheit achtest und gesunde Gewohnheiten in deinen Alltag integrierst, legst du den Grundstein für ein erfülltes, produktives und glückliches Leben. Dein Körper, dein Geist und deine sozialen Beziehungen werden es dir danken.

Körperliche Gesundheit und Langlebigkeit

Ein gesunder Lebensstil beginnt mit der Pflege deines Körpers. Regelmäßige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind die Grundpfeiler dieser Pflege.

Regelmäßige körperliche Aktivität

Bewegung ist essenziell für die Erhaltung der körperlichen Gesundheit. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert die Lungenkapazität und erhöht die Muskelkraft und Flexibilität. Sport hilft nicht nur, ein gesundes Gewicht zu halten, sondern reduziert auch das Risiko für chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten, Diabetes und bestimmte Krebsarten. Darüber hinaus verbessert regelmäßige körperliche Aktivität die Knochendichte, was besonders wichtig für die Prävention von Osteoporose im Alter ist.

Ausgewogene Ernährung

Eine gesunde Ernährung liefert die notwendigen Nährstoffe, die dein Körper braucht, um optimal zu funktionieren. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, magerem Eiweiß und gesunden Fetten, unterstützt das Immunsystem, fördert die Verdauung und sorgt für ein gesundes Hautbild. Der Verzicht auf verarbeitete Lebensmittel und Zucker kann das Risiko für Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes erheblich verringern.

Ausreichend Schlaf

Schlaf ist für die körperliche Erholung und die geistige Gesundheit von entscheidender Bedeutung. Während des Schlafs regeneriert sich der Körper, das Gehirn verarbeitet die Erlebnisse des Tages und das Immunsystem wird gestärkt. Ein gesunder Schlafrhythmus verbessert die Konzentration, das Gedächtnis und die allgemeine Stimmung. Schlafmangel hingegen kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Bluthochdruck, Herz-erkrankungen und einem geschwächten Immunsystem führen.

Geistige Gesundheit und kognitive Leistungsfähigkeit

Die Pflege der geistigen Gesundheit ist ebenso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko für psychische Erkrankungen verringern und die kognitive Funktion im Alter erhalten.

Stressabbau

Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichender Schlaf tragen alle dazu bei, Stress abzubauen. Sport setzt Endorphine frei, die natürliche Stimmungsaufheller sind und helfen, Angst und Depressionen zu reduzieren. Eine ausgewogene Ernährung kann die Gehirnfunktion verbessern und helfen, Stimmungsschwankungen zu stabilisieren. Schlaf ist wichtig für die emotionale Regulation und die Stressbewältigung.

Geistige Stimulation

Ein gesunder Lebensstil fördert auch die geistige Aktivität. Aktivitäten wie Lesen, Rätsellösen, Lernen neuer Fähigkeiten und soziale Interaktionen stimulieren das Gehirn und fördern die Neuroplastizität – die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen zu bilden und sich an neue Herausforderungen anzupassen. Dies ist besonders wichtig, um kognitive Fähigkeiten im Alter zu erhalten und das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer zu verringern.

Emotionale Ausgeglichenheit

Ein gesunder Lebensstil unterstützt die emotionale Stabilität und das Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung tragen zur Produktion von Neurotransmittern bei, die für die Regulierung der Stimmung verantwortlich sind. Aktivitäten wie Meditation und Achtsamkeitsübungen können dazu beitragen, emotionale Ausgeglichenheit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Soziale Gesundheit und Beziehungen

Ein gesunder Lebensstil wirkt sich auch positiv auf deine sozialen Beziehungen aus. Körperliche Aktivitäten und gesunde Lebensgewohnheiten bieten zahlreiche Gelegenheiten für soziale Interaktionen.

Gemeinsame Aktivitäten

Sportliche Aktivitäten und gemeinsames Kochen oder Essen bieten wunderbare Möglichkeiten, Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen. Diese gemeinsamen Erlebnisse stärken die sozialen Bindungen und fördern ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Bessere Beziehungen

Ein gesunder Lebensstil verbessert auch die emotionale Stabilität und das Selbstwertgefühl, was zu besseren zwischenmenschlichen Beziehungen führt. Menschen, die sich gut fühlen, sind in der Regel auch geduldiger, verständnisvoller und empathischer – wichtige Eigenschaften für erfolgreiche Beziehungen.

Soziale Unterstützung

Soziale Interaktionen und das Gefühl der Zugehörigkeit sind für die psychische Gesundheit unerlässlich. Ein gesunder Lebensstil, der soziale Aktivitäten und eine aktive Gemeinschaft fördert, kann helfen, Einsamkeit und soziale Isolation zu verhindern, die oft zu Depressionen und anderen psychischen Problemen führen können.

Langlebigkeit und Lebensqualität

Ein gesunder Lebensstil trägt nicht nur dazu bei, Krankheiten zu verhindern, sondern auch die Lebensqualität zu verbessern und die Lebensdauer zu verlängern. Menschen, die gesund

leben, haben oft mehr Energie, sind produktiver und können das Leben in vollen Zügen genießen.

Erhöhte Energie und Produktivität

Ein gesunder Körper und Geist sind die Grundlage für ein energiereiches und produktives Leben. Regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung verbessern die körperliche Fitness und die geistige Klarheit, was dir hilft, den Anforderungen des Alltags besser gerecht zu werden.

Bessere Lebensqualität im Alter

Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, die körperliche und geistige Gesundheit im Alter zu erhalten. Dies bedeutet, dass du länger unabhängig und aktiv bleiben kannst, was zu einer besseren Lebensqualität führt. Ein gesunder Körper ermöglicht es dir, Aktivitäten, die du liebst, auch im hohen Alter weiter zu genießen.

Längere Lebensdauer

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Menschen, die einen gesunden Lebensstil pflegen, tendenziell länger leben. Die Kombination aus regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung und ausreichend Schlaf kann das Risiko für viele chronische Krankheiten verringern und somit die Lebenserwartung erhöhen.

Der 12 Schritte Masterplan zu einem gesunden Leben: Dein Leitfaden

Ein gesunder Lebensstil ist mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit; er ist ein bewusster und ganzheitlicher Ansatz, der körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden umfasst. Hier sind 12 detaillierte Schritte, die dir helfen, ein gesundes Leben zu führen.

Kordoni

Kapitel 1

Regelmäßige körperliche Aktivität integrieren

Regelmäßige körperliche Aktivität integrieren

Körperliche Aktivität ist der Schlüssel zur Erhaltung deiner Gesundheit und Vitalität. Sie stärkt dein Herz-Kreislauf-System, verbessert deine Muskelkraft und Flexibilität und hilft dir, ein gesundes Gewicht zu halten.

Die Bedeutung von körperlicher Aktivität

Körperliche Aktivität hat eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, die weit über die physische Gesundheit hinausgehen. Sie verbessert nicht nur die körperliche Fitness, sondern trägt auch zur geistigen und emotionalen Gesundheit bei. Regelmäßige Bewegung kann das Risiko für chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten, Schlaganfall, Diabetes und bestimmte Krebsarten erheblich reduzieren. Darüber hinaus fördert sie die Freisetzung von Endorphinen – den sogenannten „Glückshormonen“ – die deine Stimmung heben und Stress abbauen.

Finde eine Aktivität, die dir Spaß macht

Der wichtigste Faktor für die langfristige Einhaltung eines Bewegungsprogramms ist, dass du eine Aktivität findest, die dir Freude bereitet. Probiere verschiedene Aktivitäten aus, bis du das gefunden hast, was dir wirklich Spaß macht. Ob es sich um Laufen, Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Yoga oder Wandern handelt – die Auswahl ist groß. Jede dieser Aktivitäten hat ihre eigenen Vorteile:

- **Laufen:** Verbessert die Ausdauer, stärkt das Herz und fördert die Fettverbrennung.
- **Schwimmen:** Schonend für die Gelenke, trainiert den ganzen Körper und verbessert die kardiovaskuläre Fitness.
- **Tanzen:** Macht Spaß, verbessert die Koordination und fördert die kardiovaskuläre Gesundheit.
- **Radfahren:** Gut für die Gelenke, stärkt die Beinmuskulatur und verbessert die Ausdauer.
- **Yoga:** Fördert die Flexibilität, stärkt die Muskulatur und reduziert Stress.
- **Wandern:** Verbessert die kardiovaskuläre Fitness, stärkt die Beinmuskulatur und bietet die Möglichkeit, die Natur zu genießen.

Setze realistische Ziele

Beginne mit kleinen, erreichbaren Zielen und steigere die

Intensität und Dauer deiner Aktivitäten schrittweise. Wenn du gerade erst anfängst, könnte ein Ziel sein, dreimal pro Woche für 30 Minuten zu gehen. Mit der Zeit kannst du diese Ziele erweitern, um mehr herausfordernde Workouts einzubauen. Es ist wichtig, dass du dir selbst realistische Ziele setzt, um nicht überfordert zu werden und die Motivation zu verlieren.

Plane deine Workouts

Setze dir feste Zeiten für deine körperlichen Aktivitäten und behandle diese Termine wie wichtige Verabredungen. Plane deine Woche im Voraus und trage deine Workouts in deinen Kalender ein, um sicherzustellen, dass du sie einhältst. Eine gute Planung hilft dir, deine Aktivitäten zur Priorität zu machen und sie in deinen Alltag zu integrieren.

Integriere Bewegung in deinen Alltag

Du musst nicht immer ins Fitnessstudio gehen, um aktiv zu sein. Nutze Gelegenheiten im Alltag, um dich zu bewegen:

- **Nimm die Treppe statt den Aufzug:** Jede Treppe, die du gehst, verbessert deine Fitness und stärkt deine Beinmuskulatur.
- **Geh zu Fuß oder fahre mit dem Fahrrad zur Arbeit:** Dies spart nicht nur Geld und schont die Umwelt, sondern hält dich auch fit.
- **Mache kurze Bewegungspausen während des Tages:** Steh auf, strecke dich und geh ein paar Schritte, besonders wenn du lange sitzt.

- Nutze die Mittagspause für einen Spaziergang: Ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause kann Wunder wirken und deine Energie und Konzentration für den restlichen Tag steigern.

Verfolge deine Fortschritte

Das Verfolgen deiner Fortschritte kann motivierend sein und dir helfen, auf Kurs zu bleiben. Führe ein Tagebuch oder nutze eine Fitness-App, um deine Aktivitäten, Fortschritte und Erfolge festzuhalten. Notiere, wie du dich nach dem Training fühlst und welche positiven Veränderungen du bemerkst, sei es eine bessere Ausdauer, Gewichtsverlust oder ein verbessertes Wohlbefinden.

Hol dir Unterstützung

Teile deine Ziele mit Freunden oder Familie und bitte sie, dich zu unterstützen. Gemeinsam trainieren macht oft mehr Spaß und kann die Motivation erhöhen. Wenn du jemanden hast, der dich ermutigt und mit dir trainiert, fällt es dir leichter, am Ball zu bleiben.

Hör auf deinen Körper

Es ist wichtig, auf deinen Körper zu hören und ihm die nötige Ruhe zu gönnen. Übertreib es nicht und achte darauf, Verletzungen zu vermeiden. Wenn du Schmerzen oder Unwohlsein verspürst, gönne dir eine Pause und konsultiere bei Bedarf einen Arzt.

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



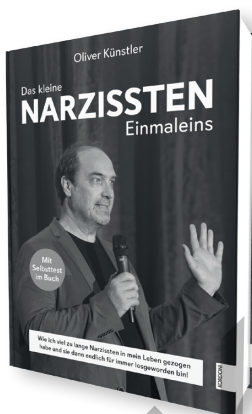
ISBN 978-3-96945-239-4



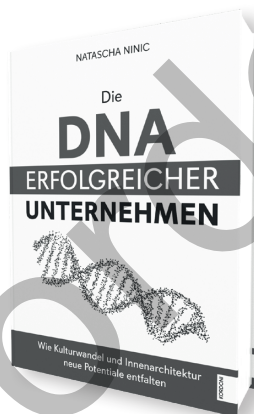
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



ISBN 978-3-96945-230-1



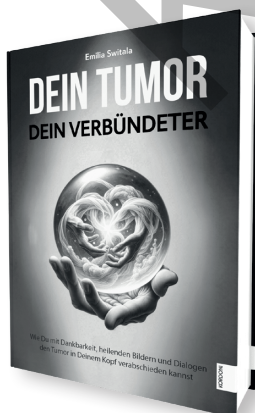
ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



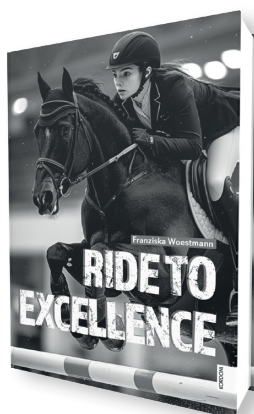
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0



Mehr ...

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- ☒ Dein Wissen
- ☒ Dein Buch
- ☒ Dein Erfolg!

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut
und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 233-2



www.DeinExpertenBuch.org

Dr. Nina Psenicka

Gesundes Leben



Stell dir vor:

- es geht dir überwältigend gut,
 - du fühlst dich unbändig frei
 - und trotz aller Herausforderungen
 - lebst du deinen Traum.
-
- Du fühlst dich energiegeladen
 - und ausgeglichen,
 - hast große Ziele, die du auch erreichst
 - und bist glücklich in deiner Haut

So ein Leben steht dir zu!

So ein Leben steht jedem zu und wir alle haben viel mehr selbst in der Hand als allgemein bekannt. 'Mens sana in corpore sano' – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper – das wussten die Heiler schon im alten Rom.

Dr. Nina Psenicka hat es als erfolgreiche Oralchirurgin, internationale Dozentin der Ärzte- und Zahnärztekammern, TOP-Speakerin und Unternehmerin am eigenen Leib erfahren, wie Stress und Überforderung uns Glück und Erfolg im Leben wieder nehmen können. Sie hat es persönlich gemeistert die Balance zwischen Beruf und Erfolg und einem gesunden, erfüllten Leben wieder zu finden.

Und darum geht es in ihrem 12 Schritte Masterplan für ein gesundes Leben. Gesundheit ist nicht das einzige im Leben, doch es ist die Basis, ohne die alles andere nichts ist.

Kontakt zur Autorin über www.dr-psenicka.com und den Verlag.

KORDONI



www.kordoni.de/nina-psenicka2