

Die 7 Säulen der Gesundheit

Die gesunden 100-jährigen haben kein Geheimnis.
Sie haben einfach nur richtig gelebt.
Leben in dem man das Richtige richtig tut und schon funktioniert es.
Was muss man tun um gesund und glücklich zu leben?

Die 4 Was



Bewegung

Bewegung und Sport im Tageslicht nach den Impulsen Aktivierung – Balance – Regeneration



Wasser und Nahrung

Wasser trinken und gesundes Essen sowie Mikronährstoffe



Atmen

Atmen an frischer Luft bringt Ökonomie und emotionale Balance



Schlafen

Schlafen im eigenen Bett bringt Regeneration

Die 3 Wie



Rhythmus

Jeden Tag zur selben Zeit aufstehen, essen und ins Bett gehen



Interaktion

Achtsamkeit & Beziehungsqualität – Berührungen und Umarmungen



Humor

Selbsttranszendenz – Lächeln, Gelassenheit und sich nicht ganz so wichtig nehmen

Mit einer HRV-Messung von Autonom Health kann ich Ihnen aufzeigen wie stark jede dieser 7 Säulen gebaut sind. Auf welche Säule Sie vertrauen können und welche Sie wie stärken können, damit Sie Ihr Fundament von Gesundheit auf 7 starke Säulen bauen können.