



Die richtigen Rezepte, um die eigene Vitalität zu stärken

Bluthochdruck, Depressionen, das Risiko von Herzkrankheiten, Verdauungsbeschwerden sind vermeidbar.

Das Mittel ist tatsächlich leicht und revolutionär. Es ist leicht, weil es an Ihnen selbst liegt, die Zeit die Sie investieren, um Ihre Ernährung, Ihren Tagesablauf und Ihre Routine umzustellen, um Ihre Vitalität zu bewahren. Wenn Sie für Ihren Körper und Geist sorgen, tragen, Sie dazu bei, dass eine ganz neue «Lebensstilmedizin» in die Gesellschaft Eingang findet.

Wenn wir uns auf unser Wohlbefinden konzentrieren, legen wir mehr Wert auf pädagogische Massnahmen, die uns weniger kosten, und eine wichtige Ergänzung zu den aktuellen Technologien und neuesten Forschungsergebnissen in der Medizin bieten. Wir arbeiten Hand in Hand mit dem Arzt, wenn wir uns um uns kümmern, auf eine Ernährung aus Antioxidantien und reichhaltigen Nährstoffen setzen, uns täglich bewegen und unsere Emotionen zulassen. Auf diese Weise berücksichtigen wir unsere Bedürfnisse und sind im Gleichgewicht mit uns selbst und der Natur.

Die Kunst, eine gute Gesundheit zu kultivieren, ist in der Tat revolutionär, weil es auch darum geht, wie Sie Ihrem Leben Sinn geben möchten. Eine Ernährung aus unverarbeiteten Lebensmitteln, den täglichen Weg zu Fuss gehen, sich nach der Natur und dem Licht richten, bedeutet, eine bewusste Wahl zu treffen, ausgeglichener und im Einklang mit unseren ökologischen und ethischen Überzeugungen zu leben. Es geht nicht mehr nur darum, dem Stress hinterher zu jagen oder um jeden Preis Glück und Gesundheit zu finden. Vielmehr sollte man erhalten und nähren, was uns ein gutes Leben bietet: Ihre positiven Beziehungen, Ihre Resilienz, Ihre Raison d'Être, wie Sie sich der Welt öffnen, und, warum auch

Traduction : Extrait de Sens & Santé n° 5, le magazine de la santé-art de vivre du Groupe Le Monde. www.sensetsante.fr

nicht, wie Sie sich Ihrem Innern zuwenden. Pflegen Sie, was ihr Wesen gesund hält:
den Körper und den Geist. Das wahre Rezept für ein langlebige Vitalität!



Traduction : Extrait de Sens & Santé n° 5, le magazine de la santé-art de vivre du Groupe Le Monde. www.sensetsante.fr