

So bleiben Sie im Alter fit



Je älter man wird, umso mehr Aufmerksamkeit benötigt auch unser Körper. Es gibt viele unterschiedliche Tipps, wie man auch im Alter gesund und fit bleibt. Am besten ist es zudem, dass man mit diesen Tipps so früh wie möglich anfängt.



Mit unseren Tipps bleiben auch Sie in Form

Jeder Mensch wird älter, damit muss man leben. Auch die schönsten Stars haben irgendwann einmal Falten in Ihrem Gesicht und müssen sich mit einem schlafferen Körper zufriedengeben. Jedoch kann man unterschiedliche Alterserscheinungen auch einfach entgegenwirken, oder diese auch ein wenig begrenzen. Das Aussehen ist zwar sehr wichtig, aber es ist noch wichtiger, dass man sich körperlich fit hält. Frauen stellen sich auch immer wieder die Frage, in welchem Alter eigentlich am meisten gelaltert wird. Jedoch gibt es darauf auch keine genaue Antwort. Jedoch können Sie sichergehen, dass Sie mit ein wenig Sport, einer gesunden Ernährung und einen gesunden Lebensstil einiges verringern können, wenn es ums Altern geht. Auch können Sie ein paar 22Bet Erfahrungen sammeln, um auf andere Gedanken zu kommen und vielleicht etwas Geld dazugewinnen, um Ihren Kleiderschrank auch etwas aufzupeppen.

Gehen Sie viel spazieren

Unsere Ausdauer als auch unsere Energie nehmen im fortgeschrittenen Alter immer mehr ab. In vielen Fällen ist es auch nicht möglich, Sport im Alter zu betreiben. In diesem Fall bietet sich das Gehen sehr gut an. Gehen sie lange und viel. Wichtig ist es jedoch, dass Sie sich dabei nicht zu sehr anstrengen. Bestimmt wissen Sie auch, dass das Gehen nicht so effektiv ist wie das Joggen. Um jedoch das gleiche Ziel zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie viel gehen. Unterschiedliche Studien haben zum Beispiel ergeben, dass Menschen im Alter mindestens 30 Minuten am Tag gehen sollten. Wenn Sie dies 5 Tage in der Woche tun, dies wirkt dem Alter perfekt entgegen.

Versuchen Sie die Knochendichte zu erhöhen

Im Alter werden die Knochen poröser als auch dünner. Das bedeutet auch, dass diese anfälliger für Brüche werden. Es leiden im Alter zwischen 50 und 84 Jahre mehr als 22 Millionen Frauen an Osteoporose. Zwar gibt es Medikamente, um diese Krankheit etwas vorzubeugen, jedoch kann man auch andere Dinge nutzen, um Osteoporose zu verlangsamen. So haben Sie hier zum Beispiel die Möglichkeit, Treppen zu steigen. Auch Zirkeltraining bietet sich dafür sehr gut an. Wenn Sie einen Garten haben, können Sie zudem doppelt profitieren, denn auch Gartenarbeit, kann Ihnen perfekt dabei helfen, diese Krankheit vorzubeugen.

Ernähren Sie sich gesund

Möchten Sie dem Altern ein wenig entgegenwirken, dann spielt hier auch eine gesunde Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Jedoch ist es egal, in welchem Alter man sich befindet, eine gesunde Ernährung ist immer sehr wichtig. Durch eine gesunde Ernährung wird zudem auch unser Gehirn perfekt geschützt. Eine gesunde Ernährung ist außerdem gar nicht schwer. Essen Sie viel Obst, Gemüse als auch Fisch. Auch Olivenöl trägt zu einer

gesunden Ernährung bei. Achten Sie ebenfalls darauf, dass Sie ausreichend Omega-3 Fettsäuren zu sich nehmen. Wichtig ist es zudem auch, dass man ausreichend Flüssigkeiten am Tag verteilt trinkt. Dazu gehört vor allem Wasser, versuchen Sie bis zu 2 Liter Wasser täglich zu trinken.

Auf Alkohol und Zigaretten verzichten

Immer mehr Menschen in Europa leiden an einer Lebererkrankung. In vielen Fällen ist der Alkohol dafür verantwortlich. Sie müssen kein Alkoholiker sein, um Probleme mit der Leber zu bekommen, auch wenige Drinks in der Woche können bereits ausreichen. Ebenfalls haben viele Studien ergeben, dass Alkohol und Zigaretten das Alter beschleunigen. Menschen, die weniger rauchen, haben in den meisten Fällen auch weniger Falten. In diesem Fall ist es wirklich am besten, wenn Sie mit dem Rauchen völlig aufhören. Ihr Körper wird es Ihnen sehr dankbar sein.

Werbung



The advertisement features a central photograph of a young girl, an elderly man, and a young boy smiling together. To the left is the logo for 'Sonntags Haus WAGENER' with the tagline 'Unser Lächeln hilft'. Below the photo is the text 'www.reha-team-wagener.de'. To the right of the photo is the slogan 'Wir machen Ihr Leben etwas einfacher!'. Further right is a blue circular seal with '3x REGIONAL' and 'Ihre Adresse hat die'. At the bottom, a blue bar contains the text 'SERVICE-HOTLINE 05691-66 40' and the locations 'BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG'.

Sonntags Haus
WAGENER
Unser Lächeln hilft

www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG

Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!

3x
REGIONAL
Ihre Adresse hat die