

Revitalplus Kardio Fit

Hilfe, Entlastung und Stärkung für ein gesundes und leistungsfähiges Herz- und Kreislaufsystem.

Was Sie selbst tun können um gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen?

Eine Reihe von Faktoren wirkt bei der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit.

Sie beruhen zumeist auf dem persönlichen Lebensstil. Deshalb kann jeder Mensch durch sein Verhalten seinen Beitrag dazu leisten, seine Gesundheit möglichst lange zu erhalten.

Auch Menschen, die bereits von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bedroht oder betroffen sind, können, wenn sie diese Hinweise beachten, ihr Risiko verringern und schwerwiegende Folgeerkrankungen vermeiden helfen.

trinken Sie täglich 6-8 Gläser reines, mineralarmes Wasser

essen Sie viel Obst und rohes Gemüse (inkl. Knoblauch und Zwiebeln)

Obst und Gemüse-Säfte, am besten frisch, selbst gemacht in einem Entsafter

trinken Sie möglichst wenig Alkohol, Limonaden oder andere „Junk Food“ Getränke

essen Sie möglichst wenig vorgefertigte Speisen, weißen Zucker weißes Mehl etc.

reduzieren Sie unnötigen Stress (der meiste Stress ist unnötig)

brauner Reis und Hirse sind sehr gut als Beilagen zu Gemüse

vermeiden Sie rotes Fleisch und tierische Fette, besser Geflügel

reduzieren Sie Milchprodukte wie Milch und Käse

versuchen Sie im Monat verteilt 4 Tage zu fasten etl. Basenfasten, fragen Sie uns

schlafen Sie ausreichend, zur Regeneration zählt nur der Schlaf vor 3:00 Uhr Früh

bewegen Sie sich so oft wie möglich, dann laufen Sie einer Erkrankung davon

vermeiden Sie künstliche Süßstoffe wie „Aspartam“ oder „Nutra Sweet“ besser „Stevia“

rauche Sie auf keinen Fall! Aufhören ist einfacher als gedacht einfach oft genug probieren

vermeiden Sie Übergewicht durch mehr Bewegung und gezieltes Essen

Lesen Sie bitte auch unsere separaten Themen Ernährung, Bewegung, Atmung Entspannung und positives Denken!