

**Du
entscheidest
über**

Dein

Leben!

1

www.secretsofwellness.org



KIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Wenn du regelmäßig Entscheidungen triffst, die sich positiv auf deine Gesundheit auswirken, wird sich dein Leben verändern. Deine Lebensqualität verbessert sich und die Chance auf längeres Leben steigt. Wenig sinnvoll wäre es, wenn du zwar länger lebst, dafür aber krank und pflegebedürftig wärest und keine Lebensqualität mehr hättest. Wie kannst du gesund alt werden?

Der gleiche Lebensstil, der deinem Leben mehr Lebensjahre schenkt, schenkt deinen Lebensjahren auch mehr Leben. Wenn du nicht rauchst, keinen Alkohol trinkst, dich regelmäßig sportlich betätigst, lernst, mit dem Stress richtig umzugehen, genügend schläfst und dich ausgewogen ernährst, förderst du deine Gesundheit.

Weltweite Bevölkerungsstudien zeigen, dass fettarme Ernährung auf pflanzlicher Basis, zusammen mit körperlicher Betätigung, Schlüsselfaktoren für ein langes Leben sind. Deshalb analysiere dein Leben und finde heraus, was du an deinem Lebensstil verbessern kannst.

Gib deinem Leben Sinn, Ziel und Bedeutung. Denn wer eine glücklichere Lebenseinstellung hat, erkrankt seltener, fehlt weniger auf der Arbeit und ist weniger gestresst, traurig oder verärgert. Glückliche Menschen haben mehr Energie und können mit schwierigen Situationen besser umgehen. Sie sind kreativer, leistungsfähiger und leben gesünder und länger.

Gute Gesundheitsgewohnheiten garantieren kein langes Leben, aber sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit, länger und besser zu leben. Die Forschung zeigt, dass gute Lebensstilgewohnheiten, die du dir früh in deinem Leben aneignest, den größten Gewinn auf dein gesamtes Wohlbefinden haben.

Möchtest du deinen Lebensjahren auch mehr Leben hinzufügen? Beginne doch heute schon damit und triff gesunde Entscheidungen!

Dr. Winston Craig

Professor für Ernährung und
Wellness

