



# Bewegung: Das Anti-Aging!

4

## Gesundheit kein Zufall

Unser Körper wurde für Bewegung geschaffen. Ein sitzender Lebensstil erhöht das Risiko für viele Krankheiten. Wer sich jedoch regelmäßig bewegt, lebt länger und ge-

sünder. Bewegung hat viele Vorteile für dich! Regelmäßige Bewegung steigert die Muskelkraft, verbessert die Blutzirkulation und erhöht das eigene Energieniveau. Sie hebt die Stimmung und reduziert Depressionen. Treppensteigen, Gartenarbeit oder aktives Spielen mit Kindern sind Möglichkeiten, körperlich aktiv zu sein. Um deine Gesundheit nachhaltig zu fördern, solltest du dir jedoch ein regelmäßiges Trainings-

programm einplanen: Schwimmen, Joggen, Fahrradfahren oder ein flotter Spaziergang. Spaziergänge eignen sich sehr gut, um fit zu werden und die Natur zu genießen. Das geht überall, jederzeit und in jedem Alter 🍷

## Du kannst heute damit beginnen!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



FREIKIRCHE DER  
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150  
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.



Dr. Emilian Dragomir  
Arzt  
Madrid, Spanien