

Ziel: |→|

Das alles erreiche ich damit:



LebensR²

GesundheitsR¹

= alt aber nicht gesund 😞

Bild 2

120

² 83.1 ♀

² 78.4 ♂

¹ 67,3 ♀

¹ 65,3 ♂

~~Stress~~ ~~Sitzen~~ ~~Weizen~~ ~~Einsamkeit~~ ~~Zucker~~ ~~Rauchen~~ ~~Alkohol~~

Umsicht gesunde Zellen Vorsicht Schlaf

Sport + Bewegung → Mitochondrien

Gehirntraining

Wohlfühl ← Erfolgs-erlebnisse

Neuronen-reserve

Neurogenese

Wasser ↑

Autophagie *

Intervall-Fasten

Stoffwechsel ↑
Immunsystem ↑

top Haut!

Vitamine C ↑, D!

fittes Gehirn

gutes Gedächtnis

Gute Fette!

Hanföl Omega 3
Kokosöl Olivenöl
Leinöl

Zink!

limit. Proteine

Ballaststoffe!

Müllabfuhr
Gehirn+Körper

Ölziehen

top Zähne!

Ketonkörper ↑

Kalorien ↓

* Geburt

¹ Gesundheitserwartung D bei Geburt in 2016 = gesunde Lebenserwartung (auch: behinderungsfreie oder gesunde Lebensjahre)

² Lebenserwartung D bei Geburt in 2016