

Longevity ohne Stress

Viele gute Jahre statt ständiger Optimierungsdruck.

Kleine, alltagstaugliche Schritte – für mehr Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden.

Nicht
länger leben
müssen –
sondern besser
leben.



1 Bewegung in den Alltag bringen



Gehen, Treppen, Radfahren, Gartenarbeit – alles zählt. Zusätzlich lohnt sich gezieltes Krafttraining. Muskeln sind ein wichtiger Schlüssel für gesundes Altern.

2 Muskeln und Knochen stärken



Krafttraining, ausreichend Protein und eine gute Versorgung mit knochenrelevanten Mikronährstoffen sind besonders in der Lebensmitte wichtig.

3 Natürlich genießen



Frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel: viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Saaten, hochwertige Pflanzenöle, Vollkornprodukte und ausreichend Protein.

4 Ausreichend trinken



Wasser und ungesüßte Tees gehören zur täglichen Basis. Eine feste Trinkroutine hilft – gerade, wenn das Durstgefühl im Alter weniger deutlich wahrgenommen wird.

5 Guten Schlaf schützen



Schlaf ist Regeneration für Körper, Geist und Immunsystem. Ein regelmäßiger Rhythmus, weniger Blindschirm am Abend und ein beruhigendes Ritual – z. B. mit ätherischen Ölen – können dich unterstützen.

6 Stress regulieren statt vermeiden



Stress gehört zum Leben. Wichtig ist, nach Belastung wieder zur Ruhe zu kommen. Kleine Pausen, bewusste Atmung, Natur, Düfte, Musik und achtsame Momente helfen dir dabei.

7 Verbindungen pflegen



Menschen, mit denen du lachen kannst, tun uns gut. Freundschaften, Familie, Zugehörigkeit und echte Begegnungen sind ein wichtiger Teil von Longevity. Also: Zeit mit deinen Lieblingsmenschen!

8 Mikronährstoffe gezielt nutzen



Nicht 15 Nahrungsergänzungsmittel auf Verdacht, sondern individuell und sinnvoll. Ernährung, Lebensphase und Laborwerte berücksichtigen. Mängel gezielt ausgleichen.

9 Körper pflegen – mit der Kraft der Natur



Weniger, aber gut. Natürliche Pflegeprodukte, Pflanzenöle und Hydrolate unterstützen deine Haut – und schenken wohltuende Pflegemomente im Alltag.

10 Vorsorge nutzen



Blutdruck, Zähne, Sehkraft, Gehör und Vorsorgeuntersuchungen ernst nehmen. Moderne Medizin und Naturheilkunde ergänzen sich – beides hat seinen Platz.

Was du nicht brauchst

- ✗ Keine perfekte Morgenroutine
- ✗ Keine 20 Nahrungsergänzungsmittel
- ✗ Keine Angst vor jedem Stück Kuchen
- ✗ Keine tägliche Kontrolle von zehn Gesundheitswerten
- ✗ Keine Smartwatch, die dein Leben bestimmt
- ✗ Kein schlechtes Gewissen, wenn mal etwas nicht perfekt läuft
- ✗ Und vor allem: keinen zusätzlichen Stress mit dem Thema Langlebigkeit

Gesund.
Lebendig.
Echt.
In deinem Tempo.

Das Leben ist jetzt.
Und jeder Tag zählt.



Mehr Inspiration für dein Wohlbefinden:
www.vivere-aromapflege.de