

# ANTI AGING

Tips & Secrets



## EBOOK

How to Stay  
Youthful

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung.....</b>	<b>3</b>
<b><u>Kapitel-1: Die Wichtigkeit sich um Ihre Haut zu kümmern .....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>Kapitel-2: Aus gesundheitlichen Gründen von der Sonne fernhalten .....</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>Kapitel-3: Schlechte Gewohnheiten um das Altern zu verhindern.....</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>Kapitel-4: Die besten Lebensmittel um vorzeitiges Altern zu verhindern.....</u></b>	<b><u>12</u></b>
<b><u>Kapitel-5: Beste Tipps und Tricks zur Hautpflege für Anti Aging .....</u></b>	<b><u>15</u></b>
<b><u>Kapitel-6: Tipps zum Stressabbau zur Verhinderung des Alterns .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
<b><u>Kapitel-7: Wie Flüssigkeitszufuhr uns hilft länger jung auszusehen .....</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b><u>Kapitel-8: Aufrechterhaltung eines aktiven Lebensstiles um länger jung auszusehen .....</u></b>	<b><u>25</u></b>
<b><u>Kapitel-9: Unterstützung Ihrer Magen Darm Gesundheit zur Verhinderung des Alterns .....</u></b>	<b><u>27</u></b>
<b><u>Kapitel-10: Die Gefahren von Zucker .....</u></b>	<b><u>29</u></b>
<b><u>Kapitel-11: Die Bedeutung eines guten Schlafes .....</u></b>	<b><u>31</u></b>
<b><u>Schlusswort .....</u></b>	<b><u>33</u></b>



# Einführung

Seit Jahrhunderten sind Menschen von Schönheit und Jugend besessen. Wir haben alles versucht, von den Praktiken, die wir heute noch anwenden, bis hin zu Dingen, die einen erschrecken könnten, um ein jugendliches Aussehen zu erhalten. Mit der Technologie, die uns jetzt zur Verfügung steht, ist es fast eine Wissenschaft, gut auszusehen und sich gut zu fühlen! Schon jetzt entdecken Wissenschaftler neue Tipps und Tricks, um ein jugendliches Aussehen zu erhalten, das uns hilft, selbstbewusst zu bleiben und unser Leben zu verbessern.

Während das Sprichwort wahr ist, dass Schönheit nur Haut tief ist, finden viele Menschen, dass es wichtig ist, eine jugendliche Luft zu bewahren, um mit unseren Routinen fortzufahren. Die Arbeitswelt ist in mehrfacher Hinsicht wettbewerbsfähig und hilft uns auch, bei unseren Freunden und Partnern zuversichtlich zu bleiben, wenn wir es schaffen, jünger als unser Alter auszusehen. Es ist eines der besten Komplimente, die man erhalten kann, und dieses Buch wird Ihnen helfen, mehrere Anti-Aging-Geheimnisse aufzudecken, die Ihnen helfen, an der Spitze Ihres Spiels zu bleiben.

Das Wichtigste bei der Fokussierung unseres Lebens auf Anti-Aging ist die Tatsache, dass wir alles in unserer Macht Stehende tun, um unseren Körper als Maschinen zu betrachten, die entweder zu unseren Gunsten oder dagegen arbeiten. Wann arbeitet der Körper also hauptsächlich zu unseren Gunsten? Wenn wir es mit den lebenswichtigen Komponenten versorgen, die es benötigt, um in seiner Höchstform zu bleiben. Unser Körper wird zu unseren Gunsten arbeiten, wenn wir die essentiellen Vitamine und Nährstoffe erhalten, es wird

zu unseren Gunsten wirken, wenn wir genug Wasser trinken, und es wird zu unseren Gunsten wirken, wenn wir trainieren.

Wann arbeitet der Körper gegen uns? Wenn wir aufhören, Verantwortung für die Dinge zu übernehmen, die wir unserem Körper antun und was wir in ihn stecken. Wenn wir uns entscheiden, dass wir Abstriche machen können und weiterhin Wege voller Laster und Gewohnheiten beschreiten können, die es uns schwer machen, gesund zu bleiben. Unser Körper wird gegen uns arbeiten, wenn wir uns eine Ausrede geben, schlechte Entscheidungen zu treffen, die uns schaden, anstatt proaktiv zu werden, und auf den Teller treten, um uns den Grund und die Motivation zu geben, die Entscheidungen zu treffen, die für unseren Körper und unsere am besten sind Leben. Wenn wir keine Entscheidungen treffen, die uns helfen, ein jugendliches Leben zu führen, werden wir kein jugendliches Leben führen. So einfach ist das.

Unabhängig davon, ob es Ihr Ziel ist, einen Vorsprung in der Arbeitswelt zu halten oder einfach nur sicherzustellen, dass Sie sich so sicher wie möglich fühlen, können Sie verschiedene Maßnahmen ergreifen, um zu verhindern, dass das Altern seinen Lauf nimmt und unser Vertrauen verringert. Wir müssen das Altern nicht zum Nennwert akzeptieren! Wir können die Kontrolle über unseren Körper und unser Leben übernehmen und alles tun, um zu verhindern, dass das Altern unser Leben übernimmt. Dieses Buch zeigt Ihnen wie!



Wenn die meisten Menschen an Anti-Aging denken, möchten sie meistens sicherstellen, dass ihre Haut nicht den typischen Verschleiß aufweist, der natürlich mit dem Älterwerden einhergeht. Im Laufe der Zeit entwickeln wir oft Gewohnheiten, die unseren Körper leiden lassen, und schließlich sehen wir die Ergebnisse dieser schlechten Entscheidungen. Glücklicherweise gibt es viele Möglichkeiten, wie wir anfangen können, die schlechten Gewohnheiten anzugehen, die dazu führen können, dass unsere Haut älter aussieht, als wir uns wohl fühlen. Dieses Buch wird diese Anti-Aging-Geheimnisse in den kommenden Kapiteln behandeln!

Der erste und wichtigste dieser Tipps ist jedoch, alles zu tun, um Ihre Haut zu pflegen und sie mit Feuchtigkeit zu versorgen. Wenn Sie derzeit kein gutes Hautpflegesystem anwenden, sollten Sie dies ernsthaft für die Zukunft in Betracht ziehen. Unsere Haut ist das, was das Aussehen des Alters zeigt, wahrscheinlich mehr als die meisten anderen Dinge außer vielleicht grauem Haar. Wenn Sie jugendlich aussehen möchten, wird das, was Sie für Ihre Haut tun und was nicht, wirklich einen Unterschied machen! Alles, was wir tun, hat Konsequenzen. Wenn wir uns nicht bestmöglich um unseren Körper kümmern, hat dies letztendlich Konsequenzen. Stellen Sie sicher, dass die Konsequenzen, die Sie manifestieren, so positiv wie möglich sind!

Unsere Haut besteht aus drei sehr wichtigen Schichten. Die äußere Schicht wird als Epidermis bezeichnet und enthält das Protein Keratin, das schließlich weiterwächst, wenn unsere Hautzellen absterben und in Flocken entfernt werden. Es enthält auch Langerhans-Zellen, eine vorbeugende Maßnahme, die

unser Körper ergreift, um Bakterien und Viren abzuwehren, sowie andere Dinge, die uns letztendlich krank machen könnten. Unsere Haut isoliert uns, schützt uns vor Wasser und intensiven Temperaturen und schützt unser Innenleben vor Sonnenschäden. Es gibt auch die Gehirnsignale durch unsere Nervenenden, wenn alles voll funktioniert. Letztendlich ist es eines der wichtigsten Organe in unserem Körper (obwohl man leicht behaupten kann, dass jedes Organ in unserem Körper ziemlich wichtig ist!)

Die Hautschicht unter der Epidermis wird Dermis genannt und ist auch sehr wichtig. Es hat mehr mit der Art und Weise zu tun, wie Dinge unter der Oberfläche funktionieren, beispielsweise mit der Temperaturregulierung durch Steuerung unseres Blutflusses. Wenn es zum Beispiel draußen kalt ist, wird unsere Haut den Blutfluss einschränken, während

Wenn es heiß ist, kann das Blut tatsächlich schneller zirkulieren, so dass Wärme durch die Oberfläche unserer Haut entweichen kann.

Unser Körper kann sich mit natürlichen thermodynamischen Methoden, einschließlich Schwitzen, abkühlen. Wenn wir jedoch schwitzen, werden Giftstoffe aus unserem Körper freigesetzt, die auf der Haut eingeschlossen bleiben können, wenn wir nicht schnell mit ihnen umgehen. Deshalb ist es so wichtig, unsere Haut sauber zu halten, besonders wenn wir Zeichen des Alterns reduzieren wollen!

Das Wissen um die Bedeutung unserer Haut und ihre Funktionsweise kann ein entscheidendes Element sein, um zu verhindern, dass Alterung auf ihr eintritt. Wenn wir verstehen, wie wichtig Hautpflege in unserem täglichen Behandlungsplan wirklich ist, und wenn wir uns allgemein um unseren Körper kümmern, damit wir dem Altern einen Schritt voraus sind, bevor es zu spät ist, stehen uns die Werkzeuge zur Verfügung, um ein Leben mit Vitalität zu führen der Jugend und das Vertrauen, es zu entsprechen! Dieses Buch zeigt Ihnen, wie.





Aus gesundheitlichen  
Gründen von der  
Sonne fernhalten

## Kapitel 2

Viele, viele Menschen gehen durch das Leben und spüren den Druck, einen bestimmten Weg einzuschlagen, um sich sicher zu fühlen und von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden. Wir wollen attraktiv, jugendlich und selbstbewusst sein, und viele Menschen finden, dass eine der Ästhetiken, nach denen sie gedeihen, darin besteht, sich bräunen zu lassen.

Das Bräunen ist ein natürlicher Prozess, den viele Menschen in der westlichen Welt der Ermutigung erlegen sind. In der Sonne zu sitzen und Öle auf den Körper zu reiben, damit die Sonnenstrahlen von unserer Haut angezogen werden, um ihr ein angenehmes, dunkles Leuchten zu verleihen, ist so häufig, dass es fast bizarr ist, zu bedenken, dass es schädlich sein könnte.

Leider können die UV-Strahlen der Sonnenstrahlen tatsächlich Hautschäden und Falten verursachen. Es kann im Laufe der Zeit auch Hautkrebs verursachen. Die negativen Auswirkungen werden erheblich verstärkt, wenn Sie sich häufig sonnen. Dies kann Ihre Haut austrocknen und unzählige Schäden verursachen, die sich mit zunehmendem Alter in Form von Falten und anderen Hautunreinheiten bemerkbar machen können.

Wenn Sie sich sonnen, ist es wichtig, sofort damit umzugehen. Die Verwendung von Dingen wie Aloe-Vera-Creme hilft Ihnen, Ihre Haut zu heilen und sie trotz der bereits angerichteten Schäden mit Feuchtigkeit zu versorgen. Es wird helfen, etwas Schaden zu kontrollieren und auch die Schmerzen des Sonnenbrands zu lindern.

Insgesamt ist es unglaublich wichtig, dass Sie bei Ihrer Sonneneinstrahlung klug sind. Sie möchten Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen, egal ob Sie viel in der Sonne sind oder nicht, aber um Falten und Trockenheit zu vermeiden, wird es noch wichtiger, auf Feuchtigkeit zu achten. Wenn Sie nach draußen gehen, können Sie sicherstellen, dass Sie dies nur während Stunden tun, in denen die Sonnenstrahlen nicht so extrem temperiert sind. Sie können auch Kleidung tragen, die Ihren Körper vor den schädlichen Uv-Strahlen der Sonne schützt. Das Tragen von Hüten, Langarmhemden, Sonnenbrillen und sogar eines Sonnenschirms kann eine gute Möglichkeit sein, Ihre Haut glatt und makellos zu halten und zu verhindern, dass Sie unter den Folgen einer negativen UV-Strahlenbelastung leiden müssen.

UV-Strahlen sind eine Bedrohung für jeden, der Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist. Es ist schwer vorherzusagen, wann oder wie man an Krebs erkrankt, aber Hautkrebs tritt häufiger bei Menschen auf, die viel Zeit in der Sonne verbringen. Machen Sie nicht den Fehler, Sonnenschutzöl über Sonnenschutzmitteln zu verwenden. Setzen Sie sich nicht absichtlich Sonnenbänken oder natürlichen UV-Strahlen aus, um vorübergehend eine strahlende und schöne Haut zu erhalten. Tun Sie stattdessen alles, um Ihren Körper vor den schädlichen Strahlen zu schützen. Selbst wenn Sie keinen Hautkrebs bekommen, wird er Ihre Haut beschädigen und austrocknen und kann letztendlich Falten verursachen und zu Altersflecken beitragen.

Unsere Gesellschaft hat die Tendenz, die Menschen zu verherrlichen, die lebendig und gebräunt aussehen, ohne wirklich ins Detail zu gehen, wie schädlich die Sonne für unsere Haut sein kann. Es ist eine gefährliche Branche und wir werden langfristig mehr Schönheit haben, wenn wir vermeiden können, uns den Sonnenstrahlen zu überbelichten. Tun Sie sich selbst einen Gefallen und verhindern Sie dies, anstatt Geld für den Versuch auszugeben, den durch jahrelange Sonneneinstrahlung verursachten Schaden zu heilen!





Viele von uns haben Gewohnheiten, die wir täglich ausführen, ohne darüber nachzudenken. Wir können sie nicht einmal als schlechte Gewohnheiten und einfach als Funktionen betrachten, die wir ausführen, um unsere Tage zu verbringen. Wussten Sie jedoch, dass das Reiben Ihrer Augen tatsächlich als gefährlich für Ihre Haut angesehen wird, insbesondere für diejenigen, die sich Sorgen über die Auswirkungen des Alterns auf ihr Aussehen machen?

Nun, es ist wahr! Wenn wir unsere Augen regelmäßig reiben, kann dies tatsächlich zu Hautschäden um unsere Augen führen. Dies liegt daran, dass es dort so dünn ist, dass wir beim Reiben leicht die Blutgefäße beschädigen können, die es umgeben. Dies kann zu einer verminderten Durchblutung in einem der empfindlichsten Bereiche unseres Körpers und an einem Ort führen, an dem die Auswirkungen des Alterns auf den Körper sehr häufig auftreten. Es kann verschiedene Konsequenzen haben, einschließlich eines dunklen Effekts um die Augen oder der Verdickung der Haut um die Augen, da es sich nach unseren gedankenlosen Gewohnheiten konsequent selbst repariert. Es kann sogar zu einem glanzlosen Effekt führen, der die Lebendigkeit eines der faszinierendsten Teile unseres Körpers verringert! Vermeiden Sie am besten, wenn möglich, die Augen zu reiben, da wir nicht möchten, dass unser Körper schneller altert als nötig!

Wenn Sie in der Vergangenheit dazu neigten, sich die Augen zu reiben, haben Sie keine Angst. Während es wahr sein kann, dass unsere früheren Gewohnheiten uns im gegenwärtigen Moment beeinflussen können, können wir umso schneller verhindern, dass weitere Schäden auftreten, je früher wir

unsere schlechten Gewohnheiten angehen und sie beseitigen. Wissen ist wirklich Macht! Besonders wenn wir es mit Bedacht einsetzen.

Eine andere schlechte Angewohnheit zu versuchen und zu treten ist das Rauchen. Rauchen ist für seine negativen gesundheitlichen Auswirkungen bekannt, aber eine Sache, von der Sie nicht unbedingt viel hören werden, ist die Art und Weise, wie Rauchen den Körper vorzeitig altern lässt. Wenn wir rauchen, entzieht es unseren Zellen Sauerstoff und kann sogar Falten um den Mund verursachen, wo wir anfangen, gewöhnlich einzuatmen. Es verursacht Nikotinflecken auf den Zähnen und manchmal auch auf den Fingern und kann auch Herz- und Lungenprobleme verursachen. Es kann sogar Ihre Knochen beeinträchtigen. Alle Dinge, die wir versuchen wollen, mit zunehmendem Alter zu stärken, weil sie mit der Zeit auf natürliche Weise schwer zu pflegen sind!

Aufgrund der mangelnden Durchblutung des Körpers neigen Raucher dazu, kältere Extremitäten wie Hände und Füße zu haben, und sie können blasser erscheinen oder eine seltsame Färbung der Haut aufweisen, da das Blut nicht richtig zirkuliert.

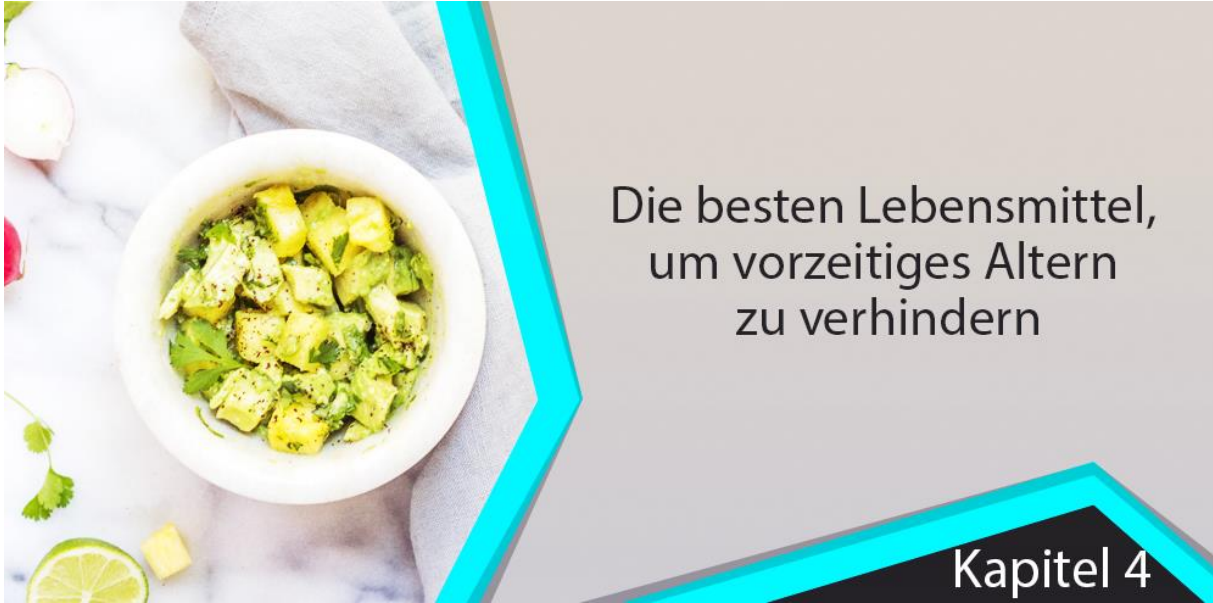
Raucher leiden auch viel häufiger unter sackartigen und schlaffen Augen als Nichtraucher. Die Haut kann im Allgemeinen schlaff werden, da die Chemikalien im Zigarettenrauch die Haut sehr zerstören und Kollagenzellen abbauen und die natürliche Elastizität unserer Haut beeinträchtigen können. Dies kann alles von unseren Armen bis zu unserer Brust betreffen. Rauchen kann sogar unsere Augen selbst beeinträchtigen und eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung von Katarakten verursachen. Diese können das Sehvermögen beeinträchtigen und können im Allgemeinen chirurgisch behandelt werden.

Raucher neigen auch dazu, mehr Altersflecken zu haben als Nichtraucher. Altersflecken sind nicht das Schlimmste auf der Welt, aber sie können uns sicherlich ein bisschen älter aussehen lassen, als wir wirklich sind. Raucher und Menschen, die viel Zeit in der Sonne verbringen, entwickeln am wahrscheinlichsten Altersflecken.

Etwas anderes, das nicht sehr häufig erwähnt wird, wenn es darum geht, wie Rauchen uns älter erscheinen lässt und unser jugendliches Erscheinungsbild verringert, ist die Tatsache, dass Menschen, die viel rauchen, viel häufiger unter

Haarausfall leiden. Rauchen kann das Haar dünner machen und die Neigung der Menschen zur Glatze übertreffen, es mit einer höheren Rate zu erleben.

Wenn Sie jedoch mit dem Rauchen aufhören, beginnt Ihr Körper zu heilen. Die Nikotinflecken auf Ihren Zähnen und Fingern verschwinden langsam und Ihre Lungen beginnen sich selbst zu reparieren. Möglicherweise haben Sie noch andere gesundheitliche Auswirkungen des Rauchens, aber Ihr Blut beginnt besser zu zirkulieren und Sie haben insgesamt einen viel gesünderen Teint. Mit dem Rauchen aufzuhören ist eines der besten Dinge, die Sie tun können, um jugendlich zu bleiben. Wenn dies also einer Ihrer Laster ist, beginnen Sie noch heute Ihre Reise zur Raucherentwöhnung!



## Die besten Lebensmittel, um vorzeitiges Altern zu verhindern

### Kapitel 4

Es ist kein Geheimnis, dass der Schlüssel zu einem gesunden Lebensstil eine gute Ernährung und Bewegung ist, aber gibt es bestimmte Lebensmittel, die uns helfen können, unser jugendlichstes Aussehen zu bewahren?

Ja! Gutes Aussehen und Wohlbefinden beginnen mit dem Verzehr der richtigen Lebensmittel. Es gibt einige Superfoods, die speziell auf die Haut abzielen und dazu beitragen, ihre Elastizität zu verbessern und Kollagen aufzubauen, sodass wir Falten bekämpfen und üppig aussehen können!

Zum Beispiel können die im Spinat enthaltenen Phytonährstoffe tatsächlich dazu beitragen, Hautschäden zu vermeiden, insbesondere die Art der Schäden, die durch zu viel Sonneneinstrahlung verursacht werden können. Spinat enthält Lutein und Beta-Carotin, die wichtig sind, damit unser Körper unsere Haut flexibel hält und die Elastizität verbessert. Es ist am besten, Spinat frisch zu essen, anstatt aus der Dose, und um die besten Vorteile daraus zu ziehen, tun Sie Ihr Bestes, um ihn nicht zu lange zu kochen, oder genießen Sie ihn einfach roh in Ihren Salaten mit anderen köstlichen Beilagen, die auch gut für die Haut sein können.

Die Integration von Grünkohl in Ihre Salate würde auch nicht schaden. Grünkohl ist voller Vitamin C, das uns helfen kann, unser Immunsystem zu stärken und die Prozesse in unserem Körper gut funktionieren zu lassen und Kollagen zu synthetisieren. Dunkles grünes Blattgemüse versorgt unseren

Körper auch mit Vitamin A, das auch zur Steigerung des Kollagenspiegels nützlich ist.

Lebensmittel, die bei der Produktion von Kollagen hilfreich sind, sind besonders hilfreich bei Anti-Aging-Praktiken. Kollagen ist ein Protein, das unser Körper auf natürliche Weise produziert, um die Elastizität und Festigkeit unserer Haut zu erhalten. Wenn wir kollagenverstärkende Lebensmittel essen, kann dies einen positiven Einfluss auf unseren Körper haben und uns helfen, so strahlend wie möglich auszusehen. Die Konzentration auf Lebensmittel, die Kollagen-Booster sind, kann eine großartige Möglichkeit sein, die Elastizität unserer Haut zu stärken und Falten zu vermeiden, bevor sie überhaupt beginnen!

Lebensmittel mit hohem Kollagengehalt sind im Allgemeinen frisches Obst und Gemüse. Sie können jedoch auch verstärktes Kollagen von Fischen erhalten. Lebensmittel wie rote Paprika und geröstete Tomaten sind reich an

etwas namens Lycopins, das wichtig ist, um die Kollagenproduktion zu steigern, und Vitamin C, das tatsächlich dazu beiträgt, den Prozess des Kollagenaufbaus im Körper reibungsloser zu gestalten. Dies bedeutet, dass Zitrusfrüchte auch zur Verhinderung des Alterns beitragen. Wachen Sie morgens auf und trinken Sie etwas Wasser mit etwas Zitronensaft! Es kann eine großartige Möglichkeit sein, den Tag zu beginnen und sich auf Ihre Flüssigkeitszufuhr zu konzentrieren.

Süßkartoffeln gelten aufgrund ihres Überflusses an Vitaminen und Mineralstoffen als Superfood. Sie sind voll von Vitamin A, das wir bereits erwähnt haben. Es hilft unserem Körper, Kollagen zu produzieren, unsere Haut jugendlich zu halten und die Elastizität zu verbessern. Karotten sind aus dem gleichen Grund von Vorteil, und die Gerüchte, dass Karotten beim Sehvermögen helfen, sind tatsächlich wahr. Dies ist hilfreich, wenn Sie älter werden, da Dinge wie unsere Muskeln und unser Sehvermögen mit der Zeit zu leiden beginnen.

Knoblauch wird seit Jahrhunderten als eine großartige homöopathische Methode angepriesen, um den Körper gesund und ausgeglichen zu halten, und es steckt definitiv etwas dahinter. Knoblauch ist in vielerlei Hinsicht vorteilhaft für den Körper, daher ist die Aufnahme in Ihre Ernährung eine großartige

Möglichkeit, um dem Altern vorzubeugen. Es enthält die Chemikalie Taurin, die hilft, Kollagen aufzubauen und es stark zu halten.

Ein weiteres Superfood ist Avocado. Avocados sind reich an gesunden Fetten und Omega-3-Fettsäuren, die uns helfen, unseren Geist fokussiert zu halten und uns auf die Dinge zu konzentrieren, die für uns am wichtigsten sind. Es verbessert nicht nur unsere Konzentration und hilft uns, unseren Geist gesund zu halten, sondern Omega-3-Fettsäuren tragen auch zur Kollagenproduktion bei! Avocados sind vielseitig und lecker und eine gute Option, um Haut, Haare und sogar Fingernägel lebendig und jugendlich aussehen zu lassen!

Nüsse, Bohnen, Samen und andere Proteinquellen sind auch für unseren Körper von Vorteil. Sie sind voll von essentiellen Vitaminen und Mineralstoffen, die die natürlichen Prozesse unseres Körpers verstärken und uns helfen, die Dinge in Bewegung zu halten. Alles in unserem Körper braucht bestimmte Vitamine und Mineralien, um sie zu befeuern und alles Notwendige zu tun, um uns gesund zu halten. Um sicherzustellen, dass wir die Lebensmittel konsumieren, die unserem Körper helfen, seine Arbeit am effizientesten zu erledigen, ist es wichtig, dass wir jugendlich bleiben und das Altern bekämpfen!

Wenn Sie sich ein wenig entmutigt fühlen, weil Sie wegen ihrer Anti-Aging-Eigenschaften hauptsächlich Obst und Gemüse essen müssen, machen Sie sich keine Sorgen! Es gibt eine gute Seite. Dunkle Schokolade ist eigentlich ein großartiges Lebensmittel, um dem Altern vorzubeugen und jugendlich zu bleiben. Einige Leute behaupten sogar, dass es uns helfen kann, die Folgen des Alterns in unserem Körper umzukehren. Wenn wir mit Entzündungen und Stress zu tun haben, kann dies die Auswirkungen des Alterns beschleunigen.

Eine weitere nützliche Sache, die Sie in Ihre Anti-Aging-Diät aufnehmen sollten, sind fermentierte Lebensmittel. Fermentierte Lebensmittel sind voll von Probiotika und anderen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, die uns helfen, die Darmgesundheit zu unterstützen. Wenn wir die Dinge nicht richtig verdauen, erhalten wir nicht das volle Ausmaß an Vitaminen und Mineralstoffen, die wir normalerweise aufnehmen können. Ein Ungleichgewicht im Magen kann auch zu Magen-Darm-Problemen führen, die uns Schmerzen und Beschwerden verursachen können.



Glücklicherweise schmeckt dunkle Schokolade nicht nur köstlich, sondern kann uns auch dabei helfen, Entzündungen zu lindern. Nicht nur das, sondern auch Schwierigkeiten beim Abrufen von Informationen können durch dunkle Schokolade und Angstzustände bekämpft werden. Stress kann tatsächlich die Alterungsgeschwindigkeit in unserem Körper erhöhen, wie in einem späteren Kapitel behandelt wird. Die Verwendung von Techniken zum Stressabbau und das Essen von dunkler Schokolade können Ihr Leben also um Jahre verlängern und Ihr Aussehen verbessern! Wer hätte gedacht, dass Schokolade so gut für uns sein kann?

Die Erhaltung unseres Körpers ist das Wichtigste, was wir tun können, um dem Altern vorzubeugen. Wenn wir älter werden, verlangsamt sich unser Körper und sie benötigen mehr Pflege. Wenn wir unserem Körper nicht die Vitamine, Nährstoffe und Mineralien geben, die er benötigt, um gesund zu bleiben, ist es fast unmöglich, den Körper zu erhalten. Es wird Defizite und manchmal sogar Unterernährung geben. Höchstwahrscheinlich werden wir jedoch chronische Probleme haben, die sich im Laufe der Zeit entwickeln, weil wir unseren Körper nicht mit den Nährstoffen versorgen, die er zum Gedeihen benötigt. Wenn Sie sich auf Anti-Aging konzentrieren möchten, ist es am effektivsten, Ihre Ernährung zu überprüfen und aktiv zu bleiben! Durch gutes Essen erhält unsere Körper alles, was sie zur Bekämpfung des Alterns benötigen, und bleiben auf lange Sicht jugendlich.



## Beste Tipps und Tricks zur Hautpflege für Anti-Aging

### Kapitel 5

Wie am Anfang des Buches erwähnt, ist Hautpflege eines der wichtigsten Dinge, auf die wir uns konzentrieren sollten, wenn wir jung bleiben und das Altern bekämpfen wollen. Unsere Haut ist einer der sichtbarsten Teile unseres Körpers, und wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, werden wir sicherlich mehr Zeichen des Alterns zeigen als wenn wir mehr darüber lernen würden, wie wir die Haut pflegen und unseren Körpern erlauben zu gedeihen.

Fischölkapseln enthalten die Omega-3-Fettsäuren, die die Kollagenproduktion fördern und unsere Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Wenn die Elastizität unserer Haut gefördert wird, sind Falten und andere Hautunreinheiten wie Altersflecken und Dehnungsstreifen weitaus weniger wahrscheinlich! Avocado und das Essen der kollagenfördernden Lebensmittel, die in einem früheren Kapitel erwähnt wurden, sind weitere wichtige Schlüssel zur Verbesserung unserer Hautpflege und zur Sicherstellung, dass unser Körper Kollagen auf eine Weise produziert und verwendet, die uns hilft, so junglich wie möglich zu wirken.

Ein weiterer Trick, den wir bereits erwähnt haben, war die Verwendung von Sonnenschutzmitteln und die Feuchtigkeitsversorgung der Haut und der Schutz vor den UV-Strahlen der Sonne. Wenn wir an den sonnigsten Tagen im Haus oder in schattigen Bereichen bleiben, können wir die schädlichen Auswirkungen der Sonne vermeiden und die natürliche Elastizität unserer Haut

erhalten, ohne sie auszutrocknen oder den ultravioletten Strahlen auszusetzen, die möglicherweise Krebs verursachen können.

Wir können auch mit einem Dermatologen über die verschiedenen Cremes und Behandlungen sprechen, die wir möglicherweise verwenden können, um unsere Haut gesund zu halten. Die Haut sauber und hydratisiert zu halten, kann uns sehr dabei helfen, ein jugendliches Aussehen zu bewahren. Es kann uns auch helfen, gesünder zu bleiben und sicherzustellen, dass wir Giftstoffe in unserem Körper loswerden, anstatt sie verweilen zu lassen.

Wenn Sie sich mit Hautpflege befassen, sollten Sie sich mit Dingen befassen, die Vitamin-A-Derivate enthalten, sogenannte Kretinoide. Sie sollten auch nach Antioxidantien, Peptiden, Hyaluronsäure, Ceramiden und Dingen, die Sheabutter enthalten, Ausschau halten. Sheabutter ist eine der Feuchtigkeit spendenden Verbindungen auf dem Markt und kann wesentlich dazu beitragen, dass unsere Haut hydratisiert und strahlend bleibt. Es kann auch die Haut bemerkenswert weich und glatt machen, und es riecht auch gut!

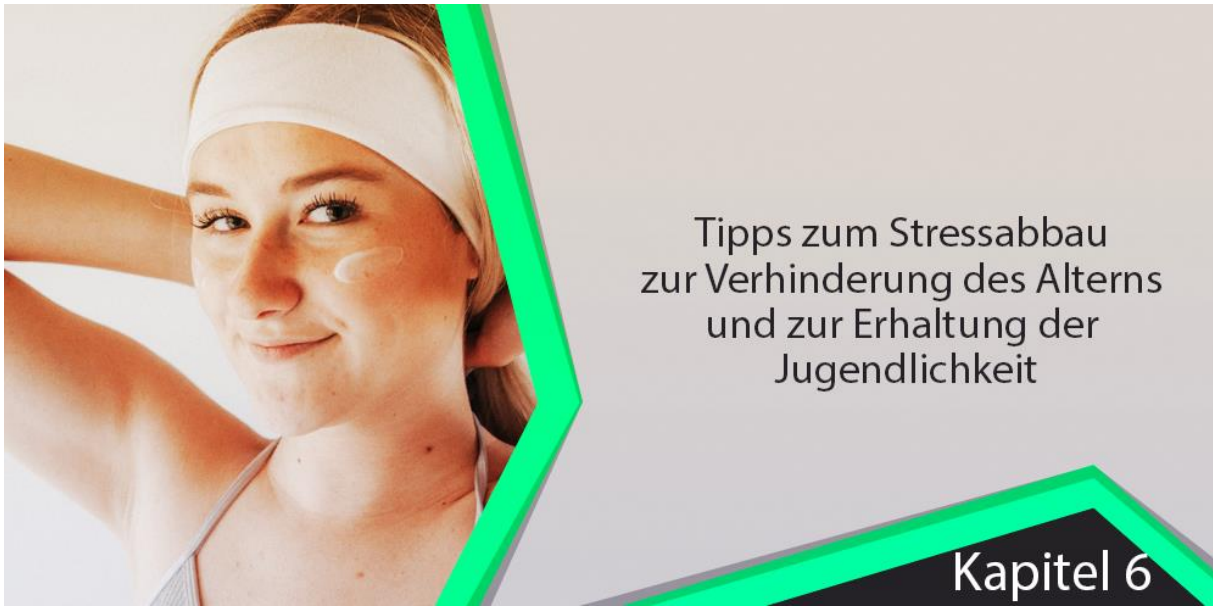
Wenn es um unsere Hautpflege geht, kann es auch unglaublich vorteilhaft sein, sich daran zu erinnern, dass wir jedes Mal, wenn wir schwitzen, Giftstoffe und freie Radikale auf die Oberfläche unserer Haut abgeben. Diese Dinge können Bakterien und Ausbrüche in unseren Gesichtern und Körpern verursachen. Wenn Sie also schwitzen, tun Sie alles in Ihrer Macht Stehende, um sie so schnell wie möglich abzuduschen. Es ist wichtig, die Integrität Ihrer Haut zu erhalten und sie sauber zu halten.

Stellen Sie jedoch nach dem Duschen sicher, dass Sie Feuchtigkeit spenden. Tragen Sie anschließend eine Lotion auf Ihren Körper auf. Sie können auch die Option der Lufttrocknung in Betracht ziehen, anstatt mit einem Handtuch abzutrocknen, um die Feuchtigkeit Ihrer Haut zu verbessern und Ihre Haut vor dem Abrieb Ihres Handtuchs zu schützen. Viele Menschen schwören auf Lufttrocknung.

Wenn Sie sich mit Duschen beschäftigen, können Sie auch kaltes Wasser verwenden. Heißes Wasser kann die Haut schädigen und austrocknen. Wenn Sie jedoch kaltes Wasser verwenden oder zumindest so kühl wie möglich, ist es weniger wahrscheinlich, dass die Haut beschädigt und austrocknet. Darüber hinaus verbessert es den Glanz unseres Haares und schützt die natürlichen Öle,

die unser Körper produziert, um unserem Haar einen schönen Glanz zu verleihen. Wenn Sie unter Schuppen oder trockener Kopfhaut leiden, verwenden Sie kaltes Wasser zum Waschen und Spülen Ihrer Haare, wenn nichts anderes wirklich Wunder wirken kann!

Jugendlich zu bleiben ist eine Vollzeitbeschäftigung, und die Fähigkeit, eine Routine zu entwickeln, ist eines der wichtigsten Elemente, um unsere Fähigkeit zur Anwendung von Anti-Aging-Techniken aufrechtzuerhalten. Erfahren Sie, welche Produkte Sie am häufigsten verwenden möchten, und vermeiden Sie scharfe Peelings, die zu Hautabschürfungen führen können. Wenn Sie die beste Routine kennen, die für Sie funktioniert, machen Sie es sich zur täglichen Gewohnheit. Es wird nur ein paar Minuten dauern, aber es wird Ihre Haut für den Rest Ihres Lebens zum Besseren beeinflussen. Das ist es wert! Bestimmen Sie Ihre persönliche Hautpflege und setzen Sie sie noch heute um!



Stress ist schon schlimm genug, aber wenn wir verstehen, wie sich Stress negativ auf den Körper auswirkt, können wir uns über Stress gestresst fühlen! Es ist ein schrecklicher Zyklus und niemand gewinnt. Vergessen Sie die Falten, die wir bekommen, wenn wir uns ängstlich fühlen. Wie sieht es aus, wenn unser Körper beginnt, Cortisol zu produzieren, wenn wir uns überfordert fühlen? Was ist mit der Art und Weise, wie ein erhöhter Cortisolspiegel zu einer Abnahme der Knochendichte und der Muskelmasse führen kann? Was ist mit der Art und Weise, wie ein erhöhter Cortisolspiegel Herzprobleme und Diabetes oder ein damit verbundenes Problem bei Hypoglykämie verursachen kann?

Ja, Falten sind ein großer Nebeneffekt, aber das ist bei weitem nicht so wichtig wie zu erkennen, wie stark ein Killer-Stress sein kann. Und es bringt uns still um. Es gibt nichts Wichtigeres als unsere Gesundheit, daher kann das Erlernen des Entkleidens eines der wichtigsten Dinge sein, die wir tun können, um einen gesunden und jugendlichen Lebensstil zu pflegen und aufrechtzuerhalten.

Haben Sie jemals Kinder beobachtet, wie sie mit der Welt interagieren? Würden Sie sagen, dass sie dazu neigen, gestresst und anfällig für schlechte Laune zu sein? Nein, normalerweise neigen Kinder dazu, im Moment zu leben, und sie lassen sich nicht von ihrem Stress stören. Anstatt sich zu fragen, was sie anders hätten tun sollen, und sich von den Möglichkeiten und ihren Fehlern

überwältigen zu lassen, versuchen sie stattdessen herauszufinden, was als nächstes zu tun ist. Sie sind proaktiv und nachdenklich, aber sie verweilen nicht wie Erwachsene in der Negativität.

Das ist natürlich eine Verallgemeinerung, aber betrachten Sie die Lektion hier. Anstatt in den Dingen zu verweilen, die wir nicht kontrollieren können, und in Dingen, die bereits gesagt und getan wurden, ist es Zeit, proaktiv zu sein. Es ist Zeit darüber nachzudenken, was wir tun können, um vorwärts zu kommen. Es ist auch wichtig, dass wir uns erlauben, Spaß zu haben und die Dinge zu priorisieren, die uns tatsächlich glücklich machen.

Das heißt nicht, dass es wichtiger ist, zu spielen und Spaß zu haben, als die Rechnungen zu bezahlen und zu arbeiten. Es bedeutet einfach, dass das Lernen, wie Sie sich entspannen und den Moment genießen, entscheidend für die Aufrechterhaltung unserer geistigen und körperlichen Gesundheit sein kann. Wenn Sie sich überfordert und gestresst fühlen oder leiden

Nehmen Sie sich nach dem berühmten Syndrom „Alle Arbeit und kein Spiel“ einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie sich gut fühlen lässt und wie Sie beginnen können, Dinge in Ihr Leben umzusetzen, die Sie glücklicher machen.

Etwas, das vielen Menschen mit Stress helfen kann, ist körperliche Aktivität. Natürlich kann die Steigerung unseres Serotoninspiegels durch Bewegung und Bewegung unglaublich hilfreich sein und uns stimmungsfördernde Chemikalien geben, ohne dass wir ein verschreibungspflichtiges Antidepressivum einnehmen müssen. Nicht nur das, wir fühlen uns auch gut, wenn wir trainieren, weil wir wissen, dass wir etwas Wichtiges für unseren Körper tun, damit wir gut aussehen und uns gut fühlen. Dies ist eine gute Möglichkeit, unser Selbstvertrauen zu stärken und uns so gut wie möglich zu fühlen. Wir werden später in diesem Buch über körperliche Bewegung und ihre Zusammenhänge mit Anti-Aging sprechen!

Eine andere übliche Art und Weise, wie Menschen versuchen, Stress in ihrem täglichen Leben zu bekämpfen, ist Meditation. Achtsamkeitsmeditation ist vielleicht eine der effektivsten Meditationsmethoden für Menschen, die in der Lage sein möchten, ihr Leben zu verlangsamen und auf die kleinen Dinge zu achten. Es kann uns helfen, uns daran zu erinnern, im Moment zu leben,



anstatt uns in unseren Köpfen zu verlieren. Wenn wir uns mindestens fünf Minuten Zeit nehmen, um Meditation zu üben, können wir unseren Stress erheblich reduzieren und unser bestmögliches Leben führen.

Eine andere Sache, die bei Stress helfen kann, ist, mit einem Berater oder Therapeuten zu sprechen. Viele Leute halten es für eine schlechte Sache, aber manchmal kann es schön sein, eine objektive Partei zu haben, die bereit ist, auf unsere Probleme zu hören und uns zu helfen, sie konstruktiv zu lösen.

Manchmal häufen wir Stress an, den wir nicht einmal erkennen oder anerkennen, weil er mit Problemen zusammenhängt, die uns seit unseren Entwicklungsstadien oder Kindheitstraumata betreffen. Während wir nach besten Kräften leben, lohnt es sich immer, sich die Zeit zu nehmen, um nachdenklich zu sein und mehr über uns selbst zu erfahren, damit wir so effektiv wie möglich durch die Welt navigieren können.

Unabhängig davon, ob Sie eine Therapie in Betracht ziehen oder nicht, das Aufzeichnen und Aufschreiben der Dinge, die Sie stören, kann eine gute Möglichkeit sein, Ihre Gefühle und Ereignisse zu verarbeiten und sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Es ist gut, sich auszudrücken und sich vor Augen zu halten, dass wenn wir die Dinge, die uns stören, nicht ausdrücken, sie sich oft aufbauen können, bis sie Situationen in unserem Leben schaffen, die zu diesem Zeitpunkt außerhalb unserer Kontrolle liegen. Anstatt Ihre unbewussten Energien bestimmen zu lassen, wie Sie Ihr Leben leben, erkennen Sie sie auf eine Weise an, die es Ihnen ermöglicht, weiterzumachen und sich auf den nächsten Schritt zu konzentrieren, um Ihr Leben besser zu machen und Ihre Ziele zu erreichen!

Etwas anderes, das uns helfen kann, Stress abzubauen, ist, die Aufnahme von Koffein zu stoppen oder zu verlangsamen. Dies hilft uns nicht nur, uns nicht mehr ängstlich zu fühlen, sondern es hilft unseren Blutgefäßen, sich zu erweitern, anstatt den Blutfluss einzuschränken und unseren Kreislauf zu verbessern. Dies ist äußerst vorteilhaft für diejenigen, die jugendlich bleiben und die Auswirkungen des Alterns verlangsamen möchten. Es kann schwierig sein, dies zu tun, aber es gibt auch andere Möglichkeiten, um Ihr Energieniveau am Morgen zu steigern, z. B. durch Bewegung und Trinkwasser mit Zitrone für einen schönen Schub an Zitrusfrüchten und energetisierendem Vitamin C. Sie können auch B- einnehmen. Komplexe Vitamine für einen natürlichen

Energieschub, der Ihrem Körper letztendlich hilft, zu funktionieren und zu gedeihen!

Lass Stress nicht der stille Killer sein, der dich daran hindert, die Person zu werden, die du am liebsten sein möchtest. Es kann sich auf unseren Gesichtern zeigen und unsere Gesundheit beeinträchtigen. Wenn Sie also ein glückliches und jugendliches Leben führen möchten, müssen Sie sicherstellen, dass Sie sich glücklich und jugendlich fühlen! Befolgen Sie diese Tipps, um Ihren Stress abzubauen und Ihrem Körper auf natürliche Weise zu ermöglichen, ab sofort einen eigenen Anti-Aging-Prozess durchzuführen!



Es kann nicht genug betont werden, wie wichtig es ist, unseren Körper mit Feuchtigkeit zu versorgen. Wenn wir dehydriert sind, kann dies zu einer Vielzahl von Problemen im Körper führen, einschließlich Verdickung des Blutes, ineffizienter Entfernung von Toxinen und Abfallprodukten und sogar Herzklopfen und anderen beängstigenden Problemen. Nicht nur das, sondern nur drei Tage ohne Wasser können dazu führen, dass wir sterben, und es gibt genügend Beweise dafür, dass ein großer Teil der Bevölkerung die meiste Zeit dehydriert ist. So viele Menschen stillen ihren Durst mit zuckerhaltigen Getränken, die uns mehr schaden als nützen können. Zucker ist eines der gefährlichsten Dinge, die wir in großen Mengen in unseren Körper einbringen können. Daher ist es wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, was wir trinken.

Es mag Sie überraschen zu erkennen, dass selbst das Trinken von Säften für Sie nicht so gesund ist wie das Trinken von Wasser. Fruchtsaft enthält nicht die gleiche Menge an Ballaststoffen wie das Essen einer tatsächlichen Frucht, was bedeutet, dass wir hauptsächlich natürlichen Zucker und einige Vitamine konsumieren, ohne den vollen Nutzen aus dem Essen der Frucht zu ziehen. Es wird uns nicht helfen, Giftstoffe so zu eliminieren, wie es ein ganzes Stück Obst essen würde, und es kann unseren Körper mit Zucker überladen. Ob es sich um natürlichen Zucker handelt oder nicht, zu viel Zucker in unserem Körper kann zu Gewichtszunahme und zur Zerstörung wichtiger Zellen führen. Es kann uns schwer machen, uns zu konzentrieren und zu einem Nebel des Geistes zu

führen, zusammen mit einer Reihe anderer möglicher Probleme auf der ganzen Linie, einschließlich Diabetes.

Ein weiteres Problem, das Menschen haben, wenn sie nach einem kühlen Getränk greifen, ist, dass sie dazu neigen, Dinge zu trinken, die Koffein oder Alkohol enthalten. Koffein ist auch gefährlich für unseren Körper. Es kann den Blutfluss einschränken und hat tatsächlich die Tendenz, uns zu dehydrieren, anstatt uns zu hydratisieren. Natürlich können Sie es trinken und aufhören, sich durstig zu fühlen, aber es versorgt unseren Körper nicht mit der notwendigen Feuchtigkeit. Es kann auch dazu führen, dass wir uns etwas träge fühlen und wir können auch unter Koffeinunfällen leiden.

Alkohol kann sich auch negativ auf unseren Körper auswirken. Abgesehen von dem offensichtlichen Potenzial für Leberschäden kann es auch zu Dehydration führen und zu ausgetrockneter Haut führen. Es gibt sogar Studien, die zeigen, dass jedes Gramm Alkohol, das wir konsumieren, dazu führen kann, dass das Gehirn 11 Tage alt wird

vorzeitig. Wenn Sie einen gesunden und jugendlichen Lebensstil führen möchten, ist die Pflege des Gehirns eines der wichtigsten Dinge, die wir möglicherweise tun könnten. Es könnte also eine gute Idee sein, den Konsum von Koffein und Alkohol endgültig zu reduzieren oder sogar aufzugeben.



Aufrechterhaltung eines  
aktiven Lebensstils,  
um jugendlich zu bleiben  
und das Altern zu bekämpfen

## Kapitel 8

Jeder, der ein jugendliches Aussehen bewahren und die Zeichen des Alterns reduzieren möchte, sollte seinen Lebensstil berücksichtigen. Bist du aktiv? Verbringen Sie einen Großteil Ihrer Zeit auf Ihrem Stuhl zu Hause, um fernzusehen oder im Internet zu surfen? Was machst du gerne, von dem du sicher weißt, dass es gut für deinen Körper ist? Wie viel Bewegung bekommst du täglich? Wöchentlich? Monatlich?

Wenn Sie sich diese Dinge fragen und feststellen, dass Sie im täglichen Leben möglicherweise nicht genug Aktivität haben, haben Sie keine Angst. Wir alle haben unsere Stärken und Schwächen, und es kann leicht sein, in eine Routine zu geraten, in der es an mehr Aktivität mangelt, als wir tun müssen, um durch unser tägliches Leben zu kommen. Wir alle haben die Macht, unsere Routinen zu ändern und Übungen zu machen, die uns helfen, unsere Flexibilität zu bewahren und unseren Körper aktiv und in seiner Blüte zu halten.

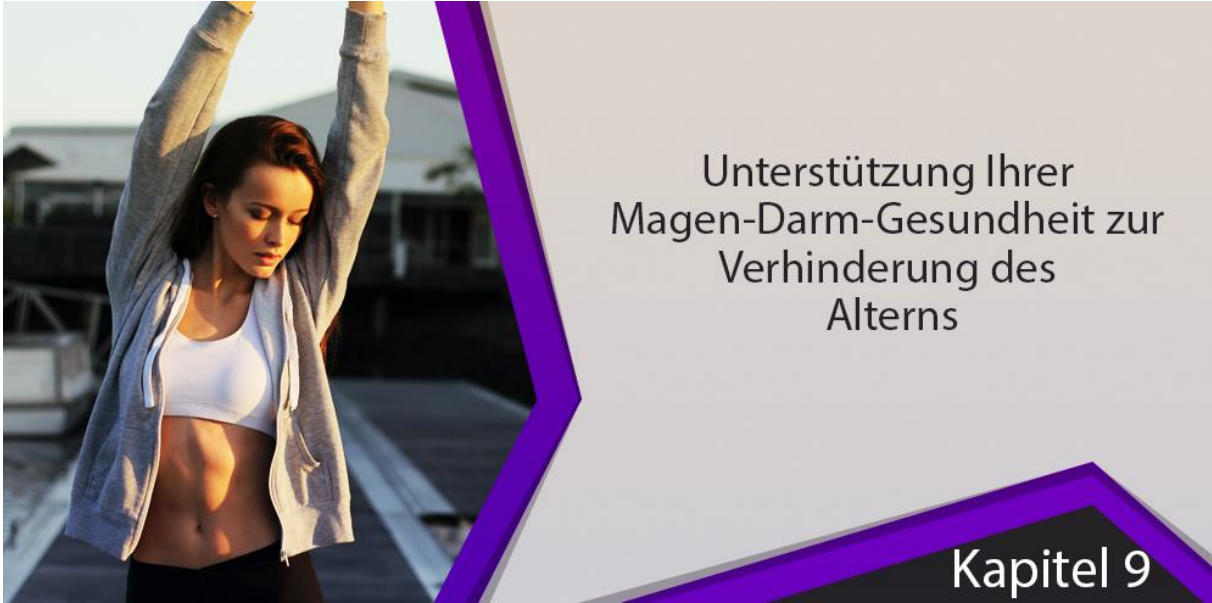
Ich sage nicht, dass wir alle bis zum Alter von fünfzig Jahren Yoga-Gurus sein müssen. Die Wahrheit ist, dass nicht alle von uns auf dem gleichen Fitnessniveau sind oder sogar die gleichen Arten von Übungen ausführen können. Manchmal kann es für Sie genauso gut sein, die Beine in Wiederholungen einfach vom Boden abzuheben, wie eine Runde zu laufen, je nachdem, wer Sie sind und in welcher Situation Sie sich befinden.

Was passieren sollte, anstatt sich unter Druck zu setzen, eine Übungsroutine zu beginnen, die Sie verletzen oder Ihr Selbstwertgefühl verringern könnte, weil Sie nicht richtig darauf aufgebaut sind, ist, dass Sie mit Ihrem Arzt über die Art

der Übungen sprechen sollten das würde dir am meisten nützen. Wenn Sie lernen, was Sie tun sollten und wie oft Sie es tun sollten, beginnen Sie einfach damit, es zu einem Teil Ihrer täglichen Routine zu machen. Wenn Ihnen gesagt wird, dass Sie Ihr Training nicht einschränken müssen, sollten Sie wahrscheinlich trotzdem langsam beginnen, da sich Ihr Körper an das neue Training gewöhnt und sich an die Veränderung Ihrer Routine gewöhnen kann. Es kann entmutigend sein, uns in eine neue Aktivität zu stürzen, für die unser Körper nicht bereit ist, nur um herauszufinden, dass wir nicht mit dem ehrgeizigen Tempo mithalten können, das wir uns selbst gesetzt haben.

Beginnen Sie stattdessen langsam, aber bleiben Sie konstant. Tun Sie jeden Tag eine Sache, bis es sich natürlich anfühlt, und fügen Sie dann etwas anderes hinzu, bis Sie eine ganz neue Routine eingerichtet haben. Stellen Sie sicher, dass Sie mit den von Ihnen ausgewählten Übungen vertraut sind, und versuchen Sie nach Möglichkeit, Aktivitäten zu finden, die sich für Sie nicht unbedingt als Arbeit anfühlen.





Je älter wir werden, desto weniger reagieren bestimmte Bereiche unseres Körpers. Ein Beispiel dafür sind unsere Mägen. Unsere Magen-Darm-Trakte sind ein empfindliches System, das unserem Körper hilft, das Gleichgewicht zu halten. Wenn unser Körper zu sauer oder zu alkalisch wird, kann dies unterschiedliche Auswirkungen haben. Im Allgemeinen ist ein Gleichgewicht eine gute Sache, und es ist sehr wichtig sicherzustellen, dass wir die richtigen Bakterien in unserem Darm haben, die für uns arbeiten.

Mit zunehmendem Alter kann es häufiger zu Verdauungsproblemen kommen. Wir sind möglicherweise nicht in der Lage, bestimmte Lebensmittel zu essen, die wir früher gegessen haben, weil sie jetzt nicht mehr mit uns übereinstimmen. Wenn wir uns ungesund ernähren, können wir an Entzündungen leiden, die zu Darmbeschwerden führen können. Eines der wichtigsten Dinge, die wir tun können, um dies zu bekämpfen, besteht darin, sicherzustellen, dass wir unseren Darmtrakt mit den guten Bakterien versorgen, die er benötigt, um zu gedeihen und Krankheiten vorzubeugen.

Was können wir also dagegen tun?

Wie bereits erwähnt, können wir unser Bestes tun, um fermentierte Lebensmittel zu integrieren. Fermentierter Kohl namens Kimchi ist auf dem koreanischen Markt besonders verbreitet und wird seit Jahrhunderten verwendet, um ein gesundes Verdauungssystem und eine anhaltend gute Gesundheit zu gewährleisten.

Wenn wir von der amerikanischen Standarddiät leben (auch als SAD-Diät bekannt), essen wir Lebensmittel, die eine große Menge an Entzündungen in unserem Körper verursachen. Die Bakterien in unserem Darm können eine große Rolle bei der Funktionsweise unseres Körpers spielen. Es kann unsere Gehirnfunktion, unseren Stoffwechsel und sogar die Art und Weise beeinflussen, wie unser Immunsystem auf Gefahren für unser System reagiert. Wenn wir keine gesunde Umgebung schaffen und die guten Bakterien abtöten und durch schlechte ersetzen, werden wir uns schrecklich fühlen und nicht einmal in der Lage sein, unsere Finger darauf zu legen, warum oder wie wir uns nicht richtig fühlen.

Glücklicherweise können wir diese Dinge angehen und sicherstellen, dass die Lebensmittel, die wir essen, tatsächlich unsere Darmgesundheit unterstützen, anstatt sie zu beeinträchtigen. Wenn wir wissen, wie wichtig es ist Entzündungen zu vermeiden. Es viel einfacher, motiviert zu bleiben, um bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, was wir in unseren Körper einbauen. Wenn wir Probleme mit Entzündungen im Darm haben, kann dies zu einigen wirklich hässlichen Problemen führen, wie zum Beispiel entzündlichen Darmerkrankungen. Dies kann zu Magenverstimmung und Magen-Darm-Beschwerden führen, die manchmal peinlich und schwer zu kontrollieren sind.

Je mehr wir jedoch wissen, wie wir unseren Körper behandeln sollen und warum, desto besser können wir einen Körper und einen Lebensstil schaffen, die uns dabei unterstützen, jugendlich zu bleiben und uns großartig zu fühlen und gut auszusehen! Wie können Sie also Ihre Magen-Darm-Gesundheit unterstützen? Sie können Probiotika leicht in Ihren örtlichen Apotheken finden, zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken, die Probiotika enthalten, die gut für Ihre Gesundheit sind und dazu beitragen, die schlechten Bakterien in Ihrem Darm mit den guten auszugleichen. Mai Lebensmittel enthalten auch Probiotika wie Joghurt und, wie bereits erwähnt, fermentierte Lebensmittel.

Entlassen Sie nicht die Bedeutung Ihrer Magen-Darm-Gesundheit. Je mehr Entzündungen in unserem Körper vorhanden sind, desto unangenehmer fühlen wir uns und desto weniger aktiv werden wir sein wollen. Aber aktiv zu sein ist einer der Schlüssel zu einem gesunden und jugendlichen Leben. Wenn Sie also Ihren Körper an die erste Stelle setzen, ebnen Sie den Weg für ein bestmögliches Leben!



Die Gefahren von Zucker  
Und wie Sie Ihren süßen Zahn  
genießen können,  
während Sie einen  
Anti-Aging-Lebensstil pflegen

## Kapitel 10

Je älter wir werden, desto weniger reagieren bestimmte Bereiche unseres Körpers. Ein Beispiel dafür sind unsere Mägen. Unsere Magen-Darm-Trakte sind ein empfindliches System, das unserem Körper hilft, das Gleichgewicht zu halten. Wenn unser Körper zu sauer oder zu alkalisch wird, kann dies unterschiedliche Auswirkungen haben. Im Allgemeinen ist ein Gleichgewicht eine gute Sache, und es ist sehr wichtig sicherzustellen, dass wir die richtigen Bakterien in unserem Darm haben, die für uns arbeiten.

Mit zunehmendem Alter kann es häufiger zu Verdauungsproblemen kommen. Wir sind möglicherweise nicht in der Lage, bestimmte Lebensmittel zu essen, die wir früher gegessen haben, weil sie jetzt nicht mehr mit uns übereinstimmen. Wenn wir uns ungesund ernähren, können wir an Entzündungen leiden, die zu Darmbeschwerden führen können. Eines der wichtigsten Dinge, die wir tun können, um dies zu bekämpfen, besteht darin, sicherzustellen, dass wir unseren Darmtrakt mit den guten Bakterien versorgen, die er benötigt, um zu gedeihen und Krankheiten vorzubeugen.

Was können wir also dagegen tun?

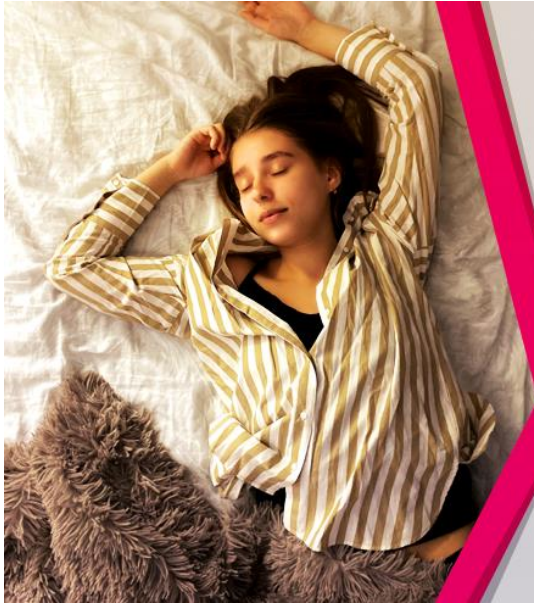
Wie bereits erwähnt, können wir unser Bestes tun, um fermentierte Lebensmittel zu integrieren. Fermentierter Kohl namens Kimchi ist auf dem koreanischen Markt besonders verbreitet und wird seit Jahrhunderten verwendet, um ein gesundes Verdauungssystem und eine anhaltend gute Gesundheit zu gewährleisten.

Wenn wir von der amerikanischen Standarddiät leben (auch als SAD-Diät bekannt), essen wir Lebensmittel, die eine große Menge an Entzündungen in unserem Körper verursachen. Die Bakterien in unserem Darm können eine große Rolle bei der Funktionsweise unseres Körpers spielen. Es kann unsere Gehirnfunktion, unseren Stoffwechsel und sogar die Art und Weise beeinflussen, wie unser Immunsystem auf Gefahren für unser System reagiert. Wenn wir keine gesunde Umgebung schaffen und die guten Bakterien abtöten und durch schlechte ersetzen, werden wir uns schrecklich fühlen und nicht einmal in der Lage sein, unsere Finger darauf zu legen, warum oder wie wir uns nicht richtig fühlen. Glücklicherweise können wir diese Dinge angehen und sicherstellen, dass die Lebensmittel, die wir essen, tatsächlich unsere Darmgesundheit unterstützen, anstatt sie zu beeinträchtigen. Wenn wir wissen, wie wichtig es ist, zu vermeiden

Entzündung ist es viel einfacher, motiviert zu bleiben, um bewusste Entscheidungen darüber zu treffen, was wir in unseren Körper einbauen. Wenn wir Probleme mit Entzündungen im Darm haben, kann dies zu einigen wirklich hässlichen Problemen führen, wie zum Beispiel entzündlichen Darmerkrankungen. Dies kann zu Magenverstimmung und Magen-Darm-Beschwerden führen, die manchmal peinlich und schwer zu kontrollieren sind.

Je mehr wir jedoch wissen, wie wir unseren Körper behandeln sollen und warum, desto besser können wir einen Körper und einen Lebensstil schaffen, die uns dabei unterstützen, jugendlich zu bleiben und uns großartig zu fühlen und gut auszusehen! Wie können Sie also Ihre Magen-Darm-Gesundheit unterstützen? Sie können Probiotika leicht in Ihren örtlichen Apotheken finden, zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken, die Probiotika enthalten, die gut für Ihre Gesundheit sind und dazu beitragen, die schlechten Bakterien in Ihrem Darm mit den guten auszugleichen. Viele Lebensmittel enthalten auch Probiotika wie Joghurt und, wie bereits erwähnt, fermentierte Lebensmittel.

Entlassen Sie nicht die Bedeutung Ihrer Magen-Darm-Gesundheit. Je mehr Entzündungen in unserem Körper vorhanden sind, desto unangenehmer fühlen wir uns und desto weniger aktiv werden wir sein wollen. Aber aktiv zu sein ist einer der Schlüssel zu einem gesunden und jugendlichen Leben. Wenn Sie also Ihren Körper an die erste Stelle setzen, ebnen Sie den Weg für ein bestmögliches Leben!



Die Bedeutung eines  
guten Schlafes  
Und wie man einen  
richtigen bekommt,  
um die Jugendlichkeit  
aufrechtzuerhalten

## Kapitel 11

Haben Sie jemals den Satz gehört: "Ich muss meinen Schönheitsschlaf bekommen?" Hast du es jemals benutzt? Nun, du solltest! Ausreichend Schlaf zu bekommen ist wahrscheinlich eine der wichtigsten Möglichkeiten, um unser Aussehen zu erhalten und unser Leben fortzusetzen. Wir fühlen uns energetisiert und bringen jugendliche Energie in alles, was wir tun. Jedes Mal, wenn wir unsere Schlafpläne vernachlässigen, erschweren wir unser Leben und rauben unseren Körpern den Rest, den sie brauchen, um ein jugendliches Aussehen zu bewahren.

Dies hat jedoch einige Einschränkungen. Während zehn Stunden Schönheitsschlaf empfohlen werden, müssen Sie gewissenhaft sein, wie Sie schlafen. Wenn wir auf unseren Seiten schlafen oder unsere Gesichter auf unseren Kissen halten, erhöht sich das Auftreten von feinen Linien. Eine Möglichkeit, dem entgegenzuwirken, besteht darin, sich mit der Idee vertraut zu machen, auf dem Rücken zu schlafen. Eine andere Sache, die wir tun können, ist, unsere Kissenbezüge auszutauschen und ein wenig Geld für eine höhere Fadenzahl oder Seide auszugeben, damit sich die feinen Linien, die im Schlaf auftreten, weniger wahrscheinlich bilden.

Vielen Menschen fällt es schwer, einen guten Schlaf zu bekommen und aufrechtzuerhalten. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Einschlafen haben, überlegen Sie, ob Sie tagsüber eine gute Menge Koffein zu sich nehmen. Vielleicht könnten Sie erwägen, nach Mittag auf einen ohne Koffein umzusteigen oder sich nach einem bestimmten Zeitpunkt des Tages von der

Zucker- und Koffeinaufnahme zu trennen, damit es sicher aus Ihrem System ist, wenn es Zeit ist, sich hinzulegen und Ihren Schönheitsschlaf zu bekommen.

Sie können auch nachts von einer Geräuschmaschine oder einem beruhigenden Ritual mit schönen Düften profitieren, das Ihnen hilft, sich zu entspannen und eine friedliche Zeit vor dem Schlafengehen zu genießen. Sie können auch sicherstellen, dass Sie tagsüber genügend helles Licht erhalten, z. B. wenn Sie in die Sonne gehen. Denken Sie jedoch daran, dass Sie Ihre Haut nach Möglichkeit nicht den Gefahren der Sonnenstrahlen aussetzen und wenn möglich Sonnenschutzmittel tragen möchten Sie verwenden diese Methode und halten Ihre Haut bedeckt. Lassen Sie sich beim Thema Licht nachts nicht zu viel blauem Licht aussetzen. Dies ist die Art von Licht, die wir von Bildschirmen erhalten, z. B. von einem Computer oder einem Telefonbildschirm.

Dieses blaue Licht emuliert das Sonnenlicht und bringt unseren Verstand dazu zu denken, dass es immer noch hell ist und es keinen Grund gibt, sich zu beruhigen und uns auf eine gute Nachtruhe vorzubereiten.

Es gibt Blaulichtfilter, die Sie auf Ihrem Telefon- und Computerbildschirm verwenden können, und Brillen, die Sie bestellen können, um Blaulicht herauszufiltern, wenn Sie wirklich keine andere Wahl haben, als abends an Ihrem Telefon oder Computer zu arbeiten.

Eine weitere hilfreiche Maßnahme, um nachts die beste Ruhe zu erhalten, besteht darin, tagsüber kein Nickerchen zu machen. Dies mag wie gesunder Menschenverstand erscheinen, ist aber erwähnenswert. Manchmal ruhen wir uns nachts einfach nicht gut genug aus und fühlen uns tagsüber benommen und unwohl. Ein Nickerchen scheint also eine gute Lösung zu sein. Leider trägt es nur zum Kreislauf der nächtlichen Ruhe und eines angeschlagenen Tages danach bei. Brechen Sie den Zyklus, indem Sie ihn durch die Benommenheit härten und das Nickerchen auslassen, damit Ihre Nachtruhe von höherer Qualität ist! Die Verwendung dieser Tipps und Tricks soll Ihnen helfen, einen regelmäßigen Schlafplan einzuhalten und Ihrem Körper zu helfen, die Zeit zu bekommen, die er benötigt, um sich selbst mit Energie zu versorgen, und uns dabei zu helfen, Zeichen des Alterns zu verhindern. Wenn wir uns gut ausruhen, fühlen wir uns gut und sehen auch gut aus! Verabschieden Sie sich von den Taschen unter Ihren Augen und begrüßen Sie ein neues Leben voller Energie und Vitalität!





## Schlusswort

Unser Körper ist empfindlich, obwohl er viel durchstehen kann. Viele Menschen gehen davon aus, dass sie gesund sind, weil sie immer noch Tag für Tag ohne große Probleme leben, wenn dies nicht unbedingt der Fall ist. Es bedarf einer ordnungsgemäßen Pflege unseres Körpers, bevor wir einen Teil der natürlichen Pracht, zu der er in der Lage ist, wirklich nutzen können.

Wir können Zeichen des Alterns verringern. Wir können unseren Körper so gut wie möglich funktionieren lassen. Aber wir können das nur tun, wenn wir bereit sind, auf die Dinge zu achten, die wir tun, und eine bessere Routine zu schaffen, die es uns ermöglicht, zu gedeihen. So viele von uns fühlen sich in schlechten Gewohnheiten und Routinen wohl, die uns eher schaden als helfen. Wir werden vielleicht nicht sofort sehen, wie sich unsere schlechten Gewohnheiten in Zukunft auf uns auswirken werden, aber wenn die Zukunft auftaucht und wir die Ergebnisse sehen, kann es ein bisschen beunruhigend sein.

Glücklicherweise ist dieses Buch voll von Ratschlägen und Weisheiten, die Sie benötigen, um die Kontrolle über Ihr Leben zu übernehmen und eine Anti-Aging-Reise zu beginnen, bei der Sie besser aussehen und sich besser fühlen als je zuvor! Alles was Sie tun müssen, ist den ersten Schritt zu machen und sich selbst von den erstaunlichen Ergebnissen zu überzeugen.

Also, worauf wartest Du? Werfen Sie den Zucker weg, machen Sie einen Spaziergang um den Block, waschen Sie Ihr Gesicht und ruhen Sie sich aus! Nichts hindert Sie außer sich selbst. Tun Sie also alles, was Sie können, um

Ihrem Körper die Pflege zu geben, die er benötigt, damit er sich auch um Sie kümmern kann. Dieses Buch hat Ihnen gezeigt, wie es geht. Beginnen Sie noch heute mit dem Anti-Aging-Prozess!