

Gesundheit

KöRu 25.9.24

Ernährung:

Okinawa ist eine japan. Insel!

"Okinawa-Diät":

- niedrige Kaloriendichte - hoher Nährstoffgehalt:

- Gemüse (Blatt-, Wurzel-, Gemüse, Süßkartoffeln!)
Soja-Produkte, Fisch, Meeresfrüchte
Gurken, Zucchini, Algen

x - Nur 80% Satt sein
("ein Mensch soll nie ganz satt vom Tisch aufstehen" = 80%!) ⇒ keine Übersättigung!

- Obst ⇒ natürl. Süße, wertvolle Nährstoffe
Papaya, Orangen, Aprikosen

Äpfel - immer nach der Mahlzeit

Vitamine, Mineralien, Antioxidantien

- Soja: Tofu, Miso ⇒ pflanzl. Eiweiß
⇒ Isoflavone - antioxidant!

Linsen, Bohnen

o Fisch: fettreich - Lachs, Makrele ⇒ Omega-3-Fettsäuren
→ Gehir., Körper-Entzündungen, Herz
Joghurt, Käse

→ Fleisch, Milch: wenig - stattdessen pflanzl. Proteine

- Gewürze - Kurkuma, Ingwer - stark entzündungshemmend
Herz, Kreislauf

o Fisch, Soja, Nüsse - wg. ungesättigter Fettsäuren fördern die Herzgesundheit enorm!

x Vor allem aber:

"Alles mit Maßen" + viel Bewegung

↓
maßvoll Sport

- Zusammenessen
Glücksgefühle - mentale Gesundheit

pro Tag 11 Min. (Männer) / 12 " (Frauen) ⇒ Taschenbuch: "Fit, elastisch u. gesund - das tägl. Training für jedermann"