

# Espresso Vitalis



## “BLEIB IN BEWEGUNG”

VON WALTER OBERNEDER

Für mich bedeutet Bewegung,

- meinen Körper zu bewegen
- mich sportlich zu betätigen
- geistig in Bewegung zu bleiben
- mich somit ständig weiterzuentwickeln.

Wir Menschen sind evolutionsbedingt auf Reize konditioniert, vor allem auf Bewegungsreize. Vermeiden wir diese, weil wir zu bequem sind, werden wir über kurz oder lang krank.

Steh auf und nimm dein Leben in die „Hand“! Du suchst zum Beispiel das Stiegenhaus und nicht den Lift. Du ärgerst dich NICHT, wenn es keinen Parkplatz vor der Haustüre gibt, du gehst einfach ein Stück zu Fuß - „Hurra! Bewegung!“

Es gibt zahlreiche Beispiele, wo genau aus dieser regelmäßigen „Bewegung“ auf einmal sportliche Betätigung entstanden ist.

Der Tag war anstrengend, stressig und du bist müde? Steh trotzdem auf und geh raus, walken, langsam laufen, egal was du machst und wie das Wetter ist, mach es einfach und du wirst frisch mit Sauerstoff aufgeladent zurückkehren. Dir werden auf einmal fantastische Ideen oder Lösungen von Problemen einfallen, wie du sie bis jetzt nicht gekannt hast.

Ein gesunder Körper fördert wiederum einen gesunden Geist. Und denke daran - du bewegst dich für dich, nicht für die anderen! Nimm es an als „Selbstliebe“ und genieße es! Ein gesunder Körper und Geist machen dich leistungsfähiger, effektiver, ehrgeiziger und ausdauernder.



wichtiger denn je

SPORT ist unser  
Jungbrunnen &  
Multitherapeutikum!

UND

Jede  
Bewegung  
zählt!



Koordinative Übungen/Bewegungen optimieren das Zusammenspiel zwischen linker und rechter Gehirnhälfte und dienen somit sogar als Lernhilfe.

Es gibt Studien, da erteilte man einer Gruppe Kindern Nachhilfeunterricht (zum Beispiel in Deutsch oder Mathematik) und eine andere Gruppe wurde lediglich sportlich, koordinativ geschult und interessanterweise haben sich diese Kinder ebenfalls deutlich in diesen Gegenständen verbessert.

Sich Ziele zu setzen, ist wichtig und positiv, dabei ruhig GROSS denken - aber immer nur Schritt für Schritt machen und falls du einmal scheitern solltest, einfach wieder aufstehen und weiter geht es.



Und damit dein Leben komplett ausbalanciert wird, ist es auch wichtig, dich gesund zu ernähren und mit den richtigen Nahrungsergänzungen zu optimieren.

Das testbasierte Gesundheitsprotokoll von Zinzino hat mir dabei extrem geholfen und mein Immunsystem und meine Blutwerte enorm verbessert. Mir ist es sogar gelungen, mein „familiäres Cholesterin“ ohne Statine zu senken.

Ich kann mittlerweile wieder, wenn ich Lust habe, täglich Sport betreiben beziehungsweise trainieren und ich bin fit, ausgeruht, ohne körperliche beziehungsweise muskuläre Probleme.

Mein Ziel ist es, bis ins hohe Alter gesund, fit und dadurch unabhängig und mobil zu bleiben.

Und übrigens - ich bin ja schon 66 Jahre, aber wie wir wissen „mit 66 Jahren fängt das Leben an ....“

Ich hoffe, ich konnte euch mit diesen Zeilen positiv motivieren und somit:

**STEH auf und BEWEG dich,  
nimm dein LEBEN selbst in die HAND!**

Durch unseren digitalen Alltag mit Handy, Schreibtisch, Computer ist es noch wichtiger geworden, sich regelmässig, konsequent und zielstrebig zu bewegen.

DANKE an Ing. Walter Oberneder,  
dessen Erfahrungen und Recherchen  
wir hiermit geteilt haben.

**Für Veränderung  
ist es nie zu spät**

Es ist an der Zeit, sich in allen Bereichen zu verändern: Bewegung, Ernährung, Nahrungsergänzung (zum Beispiel Zinzino) und positives Denken!

Denn wir sind die Summe aller Mikrogewohnheiten.



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

