



# GLOBAL WELLNESS DAY

## My Wellness Day zum Mitmachen für alle!

Wellness ist ein Lebensstil, um aus eigener Kraft so gesund und glücklich wie möglich zu sein. Der Global Wellness Day soll uns alle daran erinnern, dass wir es zu einem großen Teil selbst in der Hand haben, das Beste aus uns und unserem Leben zu machen. Hier sind sieben ganz einfach umzusetzende Wellness-Aktivitäten für einen Tag – und wem es gefällt darüber hinaus.



### Eine Stunde gehen oder langsam joggen (Slow Jogging)

Schon leichte Bewegung wirkt sich günstig auf unseren Körper und unsere Stimmung aus. Die Fitness verbessert sich, wir sehen attraktiver aus, die Gehirnleistung verbessert sich, wir kommen in gute Stimmung.



### Mehr Wasser trinken

Wassertrinken ist das einfachste Gesundheits- und Fitnesstraining. Das Blut fließt leichter, der Kopf funktioniert besser, wir sind leistungsfähiger. Je mehr Wasser wir trinken, desto weniger ungesunde Getränke konsumieren wir.



### Keine Einweg-Plastikflaschen verwenden

Einweg-Plastikflaschen (besonders aus PET) sind eine große Belastung für unsere Umwelt. Wasser aus Einweg-Plastikflaschen enthält doppelt so viel Östrogen wie aus Glasflaschen.



### Bioprodukte aus der Region kaufen

Lebensmittel von regionalen Bio-Erzeugern haben gesundheitliche, ökologische und ethische Vorteile. Problematisch bei konventioneller Produktion sind unter anderem der Einsatz von Pestiziden, Antibiotika und Hormonen.



### Eine „gute Tat“ vollbringen

Anderen Menschen eine Freude bereiten macht glücklich. Wer sich für andere einsetzt, ist seltener krank und lebt länger. Der beste Weg, glücklich zu sein, ist andere glücklich zu machen (Robert G. Ingersoll).



### Mit der Familie oder Freunden zu Abend essen

Essen ist ein gesundes soziales Ritual, Begegnungs- und Beziehungszeit. Schalten Sie Fernseher, Smartphones und Tablets aus. Hören Sie einander zu. Besonders für Kinder sind gemeinsame Mahlzeiten von großer Bedeutung.



### Nicht zu spät ins Bett gehen

7 bis 8 Stunden ungestörter Nachschlaf halten uns körperlich, geistig und emotional fit und gesund. Gehirn, Hormon- und Immunsystem arbeiten im Schlaf auf Hochtouren. Die ersten Stunden Schlaf sind die wichtigsten.