

SINCE 2015

Erschaffe die
beste Version
von dir
Der Podcast

DIE 15

BESTEN

TIPPS

FÜR DEINE

GESUNDHEIT

Ralf Bohlmann

schlank - topfit- kerngesund

Die 15 besten Tipps

Schlank, fit, kerngesund und voller Energie

Hallo, mein Name ist Ralf Bohlmann und ich freue mich, dass du meine 15 besten Tipps für dich heruntergeladen hast.

Es ist nur eine kleine Liste und trotzdem können die wenigen Seiten dein Leben verändern. Meine 15 besten Tipps sollten ein Leitfaden für dich sein, wenn du dich in schlank, fit, kerngesund erschaffen willst.

Diese Tipps habe ich für mich verinnerlicht und ich wende sie täglich an. Denn Sie sind die Grundlage dafür, dass ich heute, 52 Jahre alt, gesünder, fitter und vitaler bin als jemals zuvor in den vergangenen 20 Jahren.



Diese 15 Tipps erleichtern mir ungemein mein Leben und meinen Tagesablauf, weil ich keine komplizierten Regeln verfolgen und einhalten muss. Ich zähle keine Kalorien, ich führe keine Listen und pflege keine Tabellen. Ich lebe nach den wenigen Tipps und weiß, das ich alles tue, um meine Gesundheit zu erhalten und meine Ziele in Bezug auf meine Fitness und Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Genau das können die nun folgenden Tipps auch für dich tun. Zur besseren Übersichtlichkeit habe ich sie in fünf Kategorien unterteilt. Alles, was du tun musst, ist herauszufinden, wie du diese Tipps auch für dich anwenden kannst. Es sind ja nicht viele...

Viel Erfolg und viel Spaß auf dem Weg zur besten Version von dir,

dein Ralf Bohlmann.

www.ralfbohlmann.com

Ernährung

1. **Trinke Wasser**

Trinke 3-4 Liter Wasser am Tag und für jede Stunde Sport zusätzlich einen halben Liter.

2. **Iss Artgerecht**

Bedien dich bei Salat und Gemüse, bei Fleisch, Fisch und Eiern, bei Samen, Nüssen und Obst. Wenn du sie verträgst: Milchprodukte.

Wenn du Vegetarier oder Veganer bist, ersetzt du die tierischen Produkte durch hochwertige, pflanzliche Eiweiße und Fett.

3. **Kaufe frisch und Bio**

Verzehre möglichst frische Lebensmittel, möglichst wenig verarbeitet. Meide Fertigprodukte in jeder Form. Achte auf gute Qualität. Ein Bio-Produkte ist oft eine gute Entscheidung.

4. **Verwende gute Fette**

Verwende gute Fette wie Kokosöl, Olivenöl, Avocadoöl, Butter und meide so genannte „Pflanzenöle“ und Margarine.

5. **Betrachte Zucker u. Kohlenhydrate als Luxus**

Natürlich auch Alkohol. Hin und wieder in Luxus-Mengen ist das okay, aber besser nicht jeden Tag. Brot, Backwaren, Getreideprodukte, Pasta und Pizza stoppen genauso wie Alkohol und Zucker deine Fettverbrennung. Und Sie zählen zu den „leeren Kohlenhydraten“, weil sie viele Kalorien und sehr wenig Vitalstoffe mit sich bringen. Besser so wenig wie möglich. Ab und zu als Luxus halt, aber nicht mehr.

Bewegung

6. Gehe oder laufe jeden Tag

Beweg dich aufrecht auf 2 Beinen soviel und so lange du kannst. Geh möglichst jeden Tag. Oder Lauf. Zähl deine Schritte 5.000-8.000 Schritte am Tag sollten es schon sein, besser noch mehr. Geh zur Arbeit, zum Bus, zum Arzttermin, geh spazieren, einkaufen, walken. Aber geht so viel du kannst, jeden Tag. Dein Körper braucht das!

7. Benutzt deine Muskeln 2-3 mal pro Woche

Benutz deine Muskeln. Sie sind deine Fettverbrenner und deine Fabriken für Anti-Aging- und Glückshormone - wenn du Sie benutzt. Mach 2-3 Mal pro Woche für eine halbe Stunde Übungen wie Kniebeugen, Liegestütze, Ausfallschritte, Klimmzüge. Gern auch mehr. Fitness-Studio, Krafttraining, Freeletics, Crossfit. Was du magst.

8. Gib Vollgas hin und wieder

Einmal pro Woche oder alle 10 Tage solltest du dich mal so richtig auspowern. Vollgas geben. Es reichen ein paar Minuten. Ein Sprint beim Joggen im Wald oder auf dem Rad. Ein Zirkeltraining bei deinen Muskelübungen oder 10 Stockwerke im Treppenhaus. Egal was.

Entspannung

9. Lös deine Themen

Wenn du ein Thema hast, das dich um deinen Schlaf bringt, das dich dauerhaft belastet, dann geh das mutig an und finde eine Lösung. Was immer es ist, es raubt dir deine Gesundheit. Das Stresshormon Cortisol behindert dein Immunsystem und bremst deinen Stoffwechsel.

10. Lerne dich zu entspannen

Finde deine Methode oder dein Ritual um dich einfach, schnell und tief zu entspannen. Meditation ist leicht und funktioniert überall und jederzeit. Es lohnt sich. Wir wissen heute, wie wichtig Entspannung für deine Gesundheit, Fitness und deine Vitalität ist. Und für eine Figur!

Schlaf

11. Schlafe 8- 9 Stunden

Das Schlafbedürfnis ist individuell verschieden und gut oder sehr gut Schlafen bedeutet in der Regel 8-9 Stunden. Schlaf ist der meist unterschätzte Schlüsselfaktor für deine Gesundheit, deine Figur, deine Fitness und deine mentale Leistungsfähigkeit. Also schlafe!

12. Lerne sehr gut zu schlafen

Falls du zu denen gehörst, die schlecht einschlafen, häufig wach liegen und gar nicht lange schlafen können, überprüfe deinen Magnesium-Spiegel. Oft ist es so einfach und mit 1.000-2.000mg Magnesium am Tag schläfst du wie ein Baby. Meditiere vor dem Schlafengehen, schalte eine Stunde vorher Monitore und helle Beleuchtung aus, iss zuletzt 2 Stunden vorher. Es gibt viele, einfache Tricks. Ich schwöre auf Magnesium.

Denken

Wenn du richtig isst, dich perfekt bewegst, dich auf Knopfdruck entspannst, schläfst wie eine Baby und du denkst den ganzen Tag „alles ist doof“, dann macht der ganze Rest überhaupt keinen Sinn. Und Stresshormone machen dich krank und dick. Also lerne, dir schöne Gedanken zu machen und die meiste Zeit des Tages in guten Gefühlen zu sein. Deine Gefühle sind die körperliche Reaktion auf deine Gedanken. Du entscheidest über deine Gedanken. Also denke „absichtlich“. Positiv!

13. Entdecke das Positive

Finde in allem was du siehst, oder hörst, das Schöne, Gute, Positive. Den einen positiven Aspekt in allem was dir begegnet, was du siehst oder hörst. Alles hat sein Gutes. Dir fällt sicher was ein. Sei kreativ.

14. Finde die Lösungen

Richte deine Aufmerksamkeit hin zu den positiven Dingen und weg von negativen Nachrichten. Denke in Lösungen und nicht in Problemen.

15. Träume von deinen Zielen

Lenke deine Gedanken, wenn du mit dir allein bist, und deine Gespräch, wenn du nicht allein bist, auf deine Ziele und deine Träume. Dein Leben sollte sich um deine Ziele und deine Träume drehen und du entscheidest ob das so ist. Weil du entscheiden kannst, was du denkst. Das erfordert etwas Übung und man kann das lernen und immer besser werden. Was das mit deiner Figur, Gesundheit, Fitness und Lebensfreude zu tun hat? Alles! Denn alles was du dir vorstellen kannst, kannst du auch erreichen. Fang jetzt damit an. Was ist dein Ziel? Wie sieht dein Traum aus? Wie genau? ...

Kann ich dich unterstützen?

Mit diesen 15 einfachen Tipps für deine Gesundheit, deine Fitness, deine Figur und deine Vitalität möchte ich Dir helfen, mehr Zeit und Energie für die wirklich wichtigen Dinge in Deinem Leben zu haben. Denn mit dieser kleinen Liste hast du in den entscheidenden Lebensbereichen einen roten Faden, dem du folgen kannst, ohne dass du Kalorien zählen und Tabellen pflegen musst.

Leider sind allzu oft „ich weiß jetzt was zu tun ist“ und „ich tue was richtig ist“ zwei verschiedene Paar Stiefel. Denn nur, weil Du die 15 besten Tipps jetzt kennst, heißt das noch lange nicht, dass Du sie auch wirklich umsetzen kannst und nutzt. Wenn Du möchtest, dann kann ich dich an diesem Punkt unterstützen. Ich biete Seminare an, in denen du lernst, diese 15 Tipps sofort umzusetzen. Wir lernen dort in einer kleinen Gruppe von Menschen mit den gleichen Zielen und es entsteht eine großartige Motivation und eine tolle Energie. Diese Seminare machen richtig Spaß.

[Vielleicht schaust du dir die Seminare einmal genauer an. Du findest sie hier!](#)

Wenn du lieber im eins-zu-eins mit mir arbeiten möchtest, dann kann ich dich als dein Mentor bei der Umsetzung unterstützen, damit du deine Ziele für deine Gesundheit, deine Fitness und Lebensfreude schnell und sicher erreichst. Darüber sollten wir mal reden.

Lass uns telefonieren...

Ich möchte Dich einladen, ca. 20 Minuten am Telefon mit mir darüber zu sprechen, wie ich dich unterstützen kann, damit du schnell und sicher deine Ziele erreichst. Kostenlos.

[Hier kannst du einen Termin dafür reservieren.](#)

Viel Spaß und viel Erfolg bei der Anwendung der 15 besten Tipps für deine Gesundheit.

Dein neuer Fan, Ralf