



**Bernd Jöstingmeier**

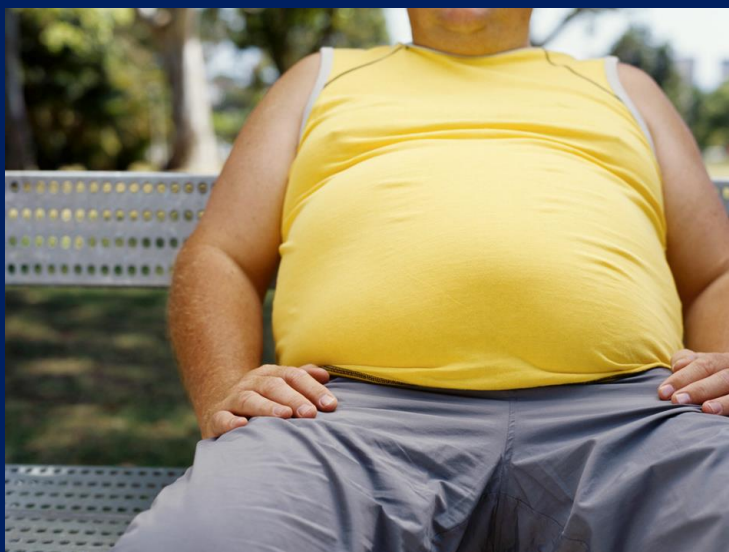
# So werden Sie fit

**CREAVIT-VERLAG**

## Tipps für ein besseres Leben von Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier:

### So werden Sie fit

- Wenn Sie primär Weißbrot (Toast, Brötchen), Marmelade, Hamburger, Pommes frites, Mayonnaise, Chips, Flips, fettiges Fleisch, viele Süßigkeiten, Fertiggerichte für die Mikrowelle mit Konservierungsstoffen, künstlichen Farbstoffen und künstlichen Aromastoffen essen und Sie vorwiegend zuckrige Getränke trinken, dann brauchen Sie sich über eine Revolution Ihres Körpers nicht zu wundern! Erschöpfungszustände und Übergewicht sind die Folgen. Gleichzeitig fehlen Ihrem Körper wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. In wissenschaftlichen Studien wurde herausgefunden, dass Vitaminpillen einen Vitaminmangel nicht beseitigen, sondern sogar verstärken. Der Körper geht dann noch verschwenderischer mit den Vitaminen um und schwemmt sie aus.



- Ernähren Sie Ihren Körper stattdessen mit besonders gesunden Lebensmitteln! Beispielsweise mit einem Obstsalat zum Frühstück! Wenn Sie wollen, dass der Obstsalat lange satt hält, geben Sie Bio-Kerne (Kürbiskerne, Cashew-Kerne, Walnuskerne, Paranusskerne, Sonnenblumenkerne, Mandeln) und Bio-Joghurt dazu. Ausreichend Protein bekommen Sie besser durch Bio-Eier als durch fettes Fleisch.



- Stellen Sie sich vor, Sie würden ein teures Rennpferd besitzen. Würden Sie es mit Pommes frites und Mayonnaise ernähren? Sicher nicht! Sie selbst sind aber viel wertvoller als ein teures Rennpferd! Ihr Körper ist die Basis Ihres Erfolgs und Ihrer guten

Gefühle! Geben Sie Ihrem Körper deshalb möglichst nur das Beste. Und was ist das Beste? Durch unsere technologischen Fähigkeiten hat sich unsere Art der Lebensmittelproduktion radikal erweitert. Schokolade, süße Limonaden, Chips etc. gab es vor 5.000 Jahren noch nicht. Der menschliche Körper basiert aber auf der Ernährung unserer Vorfahren vor Tausenden von Jahren! So schnell wie sich unsere technologischen Möglichkeiten und Umgebungen verändert haben, so schnell konnten sich unsere menschlichen Körper nicht fortentwickeln. Deshalb müssen wir unsere Mahlzeiten, Getränke und Umgebungen an den menschlichen Körper und seine Bedürfnisse anpassen und nicht umgekehrt! Vor ungefähr zwei Millionen Jahren begann die Entwicklung des Menschen aus menschenaffen-ähnlichen Vorfahren. Archäologen haben in Israel 400.000 Jahre alte Zähne eines Homo sapiens entdeckt. Das sind die Zeiträume, in denen der menschliche Körper entstanden ist. Sie sollten sich also möglichst und vorwiegend von den Dingen ernähren, die es zumindest potenziell schon bspw. vor 5.000 Jahren auf der Erde gab: Bspw. Obst, Gemüse, Eier, Wasser, frisch gepresste Fruchtsäfte, Körner, Milch (wenn Sie sie vertragen), Fleisch (wenn Sie das mögen), etc. Diese natürlichen unverfälschten Lebensmittel, die Sie möglichst als Bio-Produkte genießen sollten, sind genau die Lebensmittel, die Ihr Körper haben will. Sie werden sehen, dass sich Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit enorm verbessern, wenn Sie sich gesund ernähren.



- Manches alte Sprichwort enthält viel Weisheit, so auch: „**An apple a day keeps the doctor away!**“, was so viel bedeutet wie „Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern!“. Früher hatte ich manchmal Schnupfen oder Grippe. Ich konnte es mir damals nicht vorstellen, aber seitdem ich jeden Tag regelmäßig morgens und abends Bio-Äpfel (mit Bio-Milch und Bio-Kernen) esse, fühle ich mich hervorragend und gesund.



- Machen Sie jeden Tag Sport! Ihre Vorfahren sind durch Wälder gerannt, um Tiere zu erlegen, oder sie haben Land bewirtschaftet, oder Beeren gesammelt. Jedenfalls sind Ihre Vorfahren nicht sitzend zur Arbeit gefahren, haben 8 Stunden im Büro gesessen, sind wieder sitzend nachhause gefahren, um dann vor dem Fernseher zu sitzen und danach ins Bett zu fallen. Der menschliche Körper ist seit Jahrtausenden auf körperliche Bewegung eingestellt. Mit Nichtstun richten Sie Ihren Körper zugrunde, denn ungebrauchte körperliche Ressourcen degenerieren. Wenn Sie körperlich nichts tun, werden Ihre Muskeln nachlassen, so dass Ihr Knochengestüt nicht mehr optimal stabilisiert werden

kann. Haltungsschäden, Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle und vieles mehr können die Folge sein. Zu wenig Sport kann gleichzeitig zu Übergewicht führen. Also: Packen Sie es an! Machen Sie ab heute jeden Tag etwas Sport! Viele Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskeln, Rückenmuskeln etc. kann man wunderbar zuhause machen. Und falls Sie fernsehsüchtig sind: Wie wäre es, wenn Sie dabei Sport machen?





- Ihr Körper sollte jeden Tag etwas frische Luft und Tageslicht erhalten. Ich hatte mal einen Kollegen, der immer topfit und gesund war. Sein Geheimrezept war: Nach jedem Mittagessen einen Spaziergang um den Block machen. Ganz einfach.





*Möchten Sie gerne weitere Tipps von Erfolgscoach Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier erhalten? Dann gibt es für Sie drei Möglichkeiten: telefonisch, persönlich oder schriftlich. Alle Angebote finden Sie auch auf [www.ErfolgsProf.de](http://www.ErfolgsProf.de)*

*Viel Spaß und viel Erfolg!*

*Ihr*

*Bernd Jöstingmeier*

## Über Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier

- Professor für Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, Personalmanagement, Organisation, Führung und Innovationsmanagement
- Doktor der Wirtschaftswissenschaften (Philipps-Universität Marburg), Diplom-Kaufmann (Philipps-Universität Marburg) und Referendar jur. (mit Bestätigung vom Justizprüfungsamt Frankfurt a.M.)
- Lehraufträge von mehreren deutschen und ausländischen Hochschulen (Philipps-Universität Marburg; University of Kent; Technische Universität Darmstadt; Open University Business School; Duale Hochschule Baden-Württemberg; Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt)
- Vorlesungen in den Studiengängen Gesundheitsmanagement; Medien und Kommunikation; Non-Profit-Organisationen, Verbände und Stiftungen; Sportmanagement; Handel; Handwerk; Industrie; International Business; Steuern und Prüfungswesen; Wirtschaftsinformatik
- Inhaber des Zertifikats „Internationale Unternehmenstätigkeit“ des Fachbereichs Wirtschaftswissenschaften der Philipps-Universität Marburg
- Mehrjährige Erfahrungen als Manager der Personalabteilung und des Vorstandsstabs einer Aktiengesellschaft
- Coach, Kreativitätstrainer, Innovationsberater und Musiker mit über 1 Million Fans auf [www.Facebook.com/ProfessorBJ](http://www.Facebook.com/ProfessorBJ)



Kontakt: [info@ErfolgsProf.de](mailto:info@ErfolgsProf.de)

Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier  
Innovius Institut für Innovationsmanagement und  
Strategie  
Böblinger Straße 562  
70569 Stuttgart

Copyright dieser Veröffentlichung:  
CREAVIT-VERLAG, Prof. Dr. Bernd Jöstingmeier.

Fotos: PhotoRack und  
Fotos: Nutzung mit Genehmigung von Microsoft.

Weitere Informationen über unsere Angebote finden Sie  
auf: [www.innovius.de](http://www.innovius.de) und [www.ErfolgsProf.de](http://www.ErfolgsProf.de)



Haben Sie Fragen? Wir freuen uns, Ihnen zu antworten:  
**[info@ErfolgsProf.de](mailto:info@ErfolgsProf.de)**

[www.Erfolgsprof.de/Erfolgskoaching-per-Telefon](http://www.Erfolgsprof.de/Erfolgskoaching-per-Telefon)

[www.Erfolgsprof.de/Erfolgskoaching-vor-Ort](http://www.Erfolgsprof.de/Erfolgskoaching-vor-Ort)

[www.Erfolgsprof.de/Vortrag-Erfolg](http://www.Erfolgsprof.de/Vortrag-Erfolg)

[www.Erfolgsprof.de/Innovations-Workshop-zweitaegig](http://www.Erfolgsprof.de/Innovations-Workshop-zweitaegig)

[www.Erfolgsprof.de/Innovationscoaching](http://www.Erfolgsprof.de/Innovationscoaching)

Sie dürfen diese Datei unverändert und kostenlos als  
Geschenk an andere Personen weitergeben oder  
versenden.