CHECKLISTE LANGLEBIGKEIT

Mit einfachen, kostengünstigen Schritten zu mehr Lebensqualität

Dein Weg zu einem längeren gesunden Leben muss nicht teuer sein. Bereits mit einfachen, pragmatische Schritten und Veränderungen sorgst du für mehr fitte Jahre, u. a. durch Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress, soziale Begegnungen und Vorsorge.

10 Punkte für deinen Schnellstart

Suche dir für die erste Woche drei Punkte heraus, bei denen es dir leichtfällt, sie umzusetzen. In der zweiten Woche setzt du dann fünf um, usw. Bis du alle 10 Punkte für dich realisiert hast.

- [ ] Täglich 10 – 20 Minuten zügig gehen.
- [ ] 2 x pro Woche einen kurzen Kraftzirkel (10 – 20 Min.).
- [ ] Proteinreiche Mahlzeiten (25 – 35 g pro Hauptmahlzeit).
- [ ] 1 Glas lauwarmes Wasser direkt nach dem Aufstehen.
- [ ] Nüsse / Skyr / Joghurt als Snack statt Süßem.
- [ ] Abendroutine: 15 Minuten herunterfahren.
- [ ] 5 Minuten Atemübungen gegen Stress.
- [ ] Diese Woche eine soziale Aktivität fix einplanen.
- [ ] Medikamenten- und Supplementliste aktualisieren.
- [ ] Wohnung auf Stolperfallen prüfen.

Dein Wochenprotokoll für die erste Woche

Tipp: Kopiere oder drucke diese Liste gerne für die darauffolgenden Wochen aus. So behältst du im Überblick, wie viele und welche Punkte du bereits machst und, welche dir inzwischen leichtfallen.

	Mo	Die	Mi	Do	Frei	Sa	So
Gehen (10-20 Min.)							
Kraft (10-20 Min.)							
Balance							
Protein + Gemüse							
lauwarmes Wasser							
zuckerfreier Snack							
Abend-/Schlafroutine							
Atemübung							
soziale Aktivität							
aktuelle Medikamenten							
Stolperfallen?							

Arztgespräch – Deine Fragen

Sei gut vorbereitet auf deinen nächsten Arzttermin.

- [ ] Welche Vorsorgeuntersuchungen sind für mich sinnvoll?
- [ ] Zielwerte für Blutdruck / Blutzucker / Blutfette klären.
- [ ] Passen meine Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zusammen?
- [ ] Welche Bewegung ist für mich geeignet?
- [ ] Hinweise auf Schlafstörungen oder Osteoporose besprechen.
- [ ] Kann ich eine Ernährungsberatung oder Präventionskurse nutzen?

Sofort abklären: Rote Flaggen

- [ ] Unerklärlicher Gewichtsverlust oder starker Leistungsknick.
- [ ] Neue Brustschmerzen / Engegefühl, Atemnot in Ruhe.
- [ ] Plötzliche Sprachfindungsstörungen, Seh- oder Lähmungserscheinungen.
- [ ] Sturz mit Kopfaufprall oder längerem Schwindel.
- [ ] Anhaltende Niedergeschlagenheit, Suizidgedanken

Notizen

Am besten du beginnst gleich heute.

VIEL ERFOLG

wünscht dir Pro Aging Welt