

EIN GESCHENK FÜR DICH

Mehr Energie. Weniger Stress. Ein Körper, der wieder mitmacht.

Von Herzen, Christian Klatt



SECHS EINFACHE HEBEL

Was kannst Du selbst für Dich tun?

Es gibt nicht den einen Schalter für Gesundheit. Jeden Tag wirken sechs Bereiche zusammen, und in jedem davon kannst Du selbst etwas tun.



- 1 Soziale Kontakte**
Zeit mit Menschen, die Dir guttun.
- 2 Achtsamkeit**
Nimm Dir Zeit für Dich. Atme. Sei dankbar.
- 3 Fitness & Bewegung**
Regelmäßig. Dein Körper wird es Dir danken.
- 4 Schlaf**
Die Basis für Energie und Regeneration.
- 5 Trinken**
Ausreichend Wasser, über den Tag verteilt.

DIE GRUNDLAGE FÜR ALLES

- 6 Ernährung & Nahrungsoptimierung**
Ohne Nährstoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente geht im Körper gar nichts. Sie sind das Fundament für die anderen fünf Bereiche.

Kleiner Lifehack

Punkt 1 bis 5 kosten Dich: **0 €**

GRATIS

1
Jemanden anrufen, der Dir guttut
0 €

2
Drei Minuten bewusst durchatmen
0 €

3
Eine Runde spazieren gehen
0 €

4
30 Minuten früher ins Bett
0 €

5
Ein großes Glas Wasser mehr
0 €

DIE GRUNDLAGE

Gesund essen? Im Alltag gar nicht so leicht.

Viele achten bewusst auf ihre Ernährung. Gemeint ist damit meist ein ausgewogenes Verhältnis von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß. Genauso wichtig sind aber die **Mikronährstoffe**: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Sie liefern keine Kalorien, sind für den Körper aber unverzichtbar.

5

Portionen Obst und Gemüse am Tag empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Im stressigen Alltag schaffen das viele Menschen nicht regelmäßig.

Empfehlung der DGE: „5 am Tag“

Dazu kommt das echte Leben: Frühstück im Stehen, Mittag aus der Kantine, abends keine Lust mehr zu kochen. Lange Lagerung, Transport und starkes Erhitzen können außerdem einen Teil der empfindlichen Vitamine kosten, bevor das Essen auf dem Teller landet.

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung bleibt immer die Grundlage. Die spannende Frage ist deshalb: **Wie gut gelingt Dir das im Alltag wirklich?**

Es geht nicht um perfekt, sondern um jeden Tag ein bisschen besser.

VITALSTOFFE

Warum wir Vitalstoffe wirklich brauchen

Vitalstoffe sind Mikronährstoffe, die selbst keine Kalorien liefern, aber zentrale Aufgaben in Deinem Körper übernehmen: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren und hochwertige Fettsäuren. Viele davon kann Dein Körper nicht selbst herstellen. Du nimmst sie über die Nahrung auf.

„Vita“ heißt Leben, und genau das sind sie: Lebensstoffe. Jeder einzelne übernimmt meist mehrere Aufgaben gleichzeitig. Echte Multitalente.

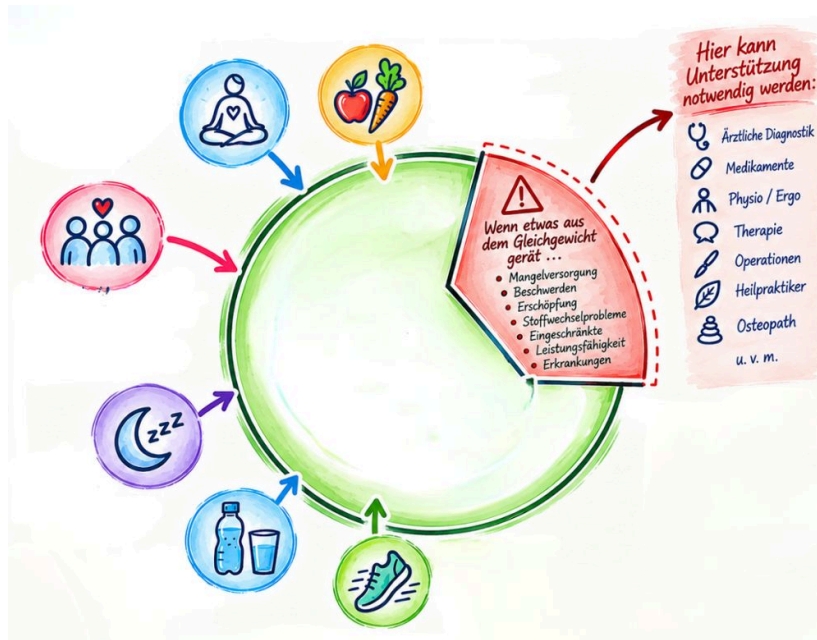
Was uns im Alltag oft passiert:

- Wir essen oft zu viel, aber nicht nährstoffreich genug.
- Verarbeitete Lebensmittel stehen zu oft auf dem Speiseplan.
- Zucker, Salz und ungünstige Fette kommen zu häufig vor.
- Wir trinken zu wenig und oft das Falsche.
- Dauerstress belastet Körper und Psyche.
- Die empfohlenen Portionen Gemüse schaffen die wenigsten.
- Starkes Erhitzen kostet einen Teil der Vitamine.
- Kaffee, Alkohol & Co. werden zum Dauerbegleiter.
- Bewegung bleibt im Alltag auf der Strecke.
- Zu wenig Schlaf und zu wenig Pausen.

Der Mensch ist, was er isst, und was er davon wirklich verwertet.

MEIN GESUNDHEITSKREIS

Wer nicht auf sich achtet, rutscht in den roten Bereich.



Solange Du die sechs Bereiche gut versorgst, bleibt Dein Kreis grün. Fehlt es über längere Zeit an etwas, zeigt sich das oft an kleinen Signalen, die wir gern als „gehört eben dazu“ abtun:

Müdigkeit

Antriebslosigkeit

unruhiger Schlaf

Verdauungsthemen

Gereiztheit

Heißhunger

Solche Signale können viele Ursachen haben. Wenn Beschwerden anhalten, lass sie bitte ärztlich abklären. Dafür sind Ärztinnen und Ärzte, Therapie, Physio, Heilpraktiker oder Osteopathie die richtige Adresse.

DIE GUTE NACHRICHT

Viele Stellschrauben hast Du selbst in der Hand. Schlaf, Trinken, Bewegung, Pausen und eine gute tägliche Versorgung sind Einzahlungen auf Dein Gesundheitskonto. Jeden Tag.

MEIN WEG

Was Dein Körper wirklich braucht

- ✓ Eine verlässliche Grundversorgung an Nährstoffen: täglich, nicht nur ab und zu.
- ✓ In einer Form, die Dein Körper gut aufnehmen kann.
- ✓ Sinnvoll aufeinander abgestimmt statt wahllos kombiniert.
- ✓ Mit einem Blick auf den Darm, denn dort werden die Nährstoffe aufgenommen.

SO EINFACH KANN ES SEIN

**Morgens ein Tütchen.
Abends ein Tütchen.
Einfach gut versorgt.**

Morgens

Ins Wasser, umrühren, trinken. Für den Start in den Tag.

Abends

Ein Tütchen vor dem Schlafengehen. Fertig für heute.

Was Dich bei mir erwartet

- Eine Routine, die in Deinen Alltag passt
- Persönliche Begleitung statt Rätselraten
- Eine Empfehlung, die zu Dir passt
- Kein Druck. Du entscheidest.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung.



ÜBER MICH

Hi, ich bin Christian.

Mentor, Speaker, Mensch und Dein Partner für ein gesundes Leben

Ich lebe in Mainz. Seit 24 Jahren beschäftige ich mich als Unternehmer, chooseLIFE-Mentor und Vitalcoach mit der Frage, was wir selbst jeden Tag für unsere Gesundheit tun können.

Mir geht es nicht darum, perfekt zu leben. Mir geht es darum, ehrlich hinzuschauen und dann die kleinen Dinge zu tun, die im Alltag wirklich bleiben. Morgens ein Tütchen, abends ein Tütchen ist eines davon. Ein Spaziergang, ein Glas Wasser mehr und ein gutes Gespräch gehören genauso dazu.

♥ **Ich habe es mir zur Herzensaufgabe gemacht, dieses Konzept um die Welt zu tragen.**

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du hast Dir gerade einen Moment für Dich genommen. Das ist schon ein guter Anfang. Wenn Du magst, schauen wir gemeinsam auf Deinen Vitalcheck: wo Du stehst und was als Nächstes für Dich dran ist.



Schreib mir auf WhatsApp

QR-Code scannen, und wir sind verbunden. Unverbindlich, persönlich, herzlich.

+49 178 5254560 · christian-klatt.com

„Der beste Moment, um für Dich selbst etwas zu verändern, ist meistens genau jetzt.“

Alles Liebe,

Christian