

Peter Butschkow

Fit ist cool!

Vorurteile weggelacht

CARE  LINE

Vorwort

Vorurteile sind nicht nur dazu da, um sie zu widerlegen, sondern auch, um ein wundervolles Büchlein daraus zu machen.

Und so sehen und lesen wir auf den nächsten Seiten, was falsch ist, wenn man es mit seiner Gesundheit besonders richtig machen will, und was richtig ist, obwohl man vielleicht denkt, dass man es falsch macht. Worüber es jedoch keine zwei Meinungen gibt, ist:

Lachen ist gesund!

Und das gibt es von uns als Geschenk dazu. Viel Spaß – und immer schön fit bleiben!

Beneidenswert,
deine Figur!

Ich esse auch nur
fettarmes Wasser!



→ BUTSCH KOWE

Schlank ist beneidenswert!

Wer immer den Menschen geschaffen hat, er hat ihn in abwechslungsreichster Modell-Palette konstruiert.

Dagegen wird uns aus den Laboren der Mode- und Lifestyle-Industrie über die Medien täglich ein körperliches Einheitsmodell vorgeführt und idealisiert: Mann strebt nach Waschbrettbauch und Bizeps, Frau nach vollendeter Schönheit. Es schrecken weder unsinnige Diäten und Sportprogramme, noch das Skalpell.

Doch was bringt ein schlanker Körper, wenn man sich nicht darin wohlfühlen kann?

*Nichts ist gesünder
als der Einklang
mit sich selbst.*

Rund ist nicht gleich fett – und schlank ist nicht gleich gesund. Liebe deinen Körper wie dich selbst. Wie in einer guten Partnerschaft.

Alters verräter!

||



Sport im Alter ist peinlich

Körperliche Aktivitäten stärken die Knochen, schmieren die Gelenke und machen dem Kreislauf Beine. Das hält jung und fit! Und wenn's schon zwickt und zwackt, dann einfach den Arzt befragen. Er wird Ihnen helfen, die richtige Sportart zu finden, denn Bewegung ist meistens besser als Pillen schlucken!

Springen Sie heute noch
über ihren
eigenen Schatten.

Mensch
beweg dich
-
egal wie alt
du bist!

Sie verkaufen nur
Tiernahrung?



Gemüse ist langweilig

Abwechslung ist gesund!

Die schätzt nicht nur jeder Seitenspringer, sondern auch unser Organismus. Aber viele Menschen bleiben stur bis ans Lebensende ihrem Schweinebraten treu.

In Wirklichkeit steckt jedoch in einem Gemüsegarten mindestens so viel Geschmack und Power wie in einem Schweinestall. Außerdem hat man beim Gemüseschnippeln kostenlos gesunde Bewegung, für die man in jedem Schnippelstudio einen Haufen Geld bezahlen müsste.