## Der gute Tag

### Bewegung

* zumindest 2½ Stunden ohne Stillstand, also ohne sitzen, liegen, lümmeln oder schlafen
* jede Chance zur Bewegung nutzen: gehen, kochen, putzen, umräumen, werkeln, sporteln. Bietet sich gerade keine Chance an, dann welche suchen.
* jede Treppe nehmen, die sich einem bietet. Öfter auch zwei Stufen auf einmal
* zumindest 30 Minuten an der frischen Luft verbringen

### Ernährung

* täglich frühstücken
* zumindest eine warme Mahlzeit am Tag
* fünfmal Obst und Gemüse, davon eventuell einmal Nüsse oder einmal ein natürlicher Saft
* verschiedene Kräuter und Gewürze verwenden, dazu immer wieder Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chili
* einmal täglich Milch, Käse oder Joghurt (Schaf, Ziege, Kuh)
* kein ungesundes Fast-Food, keine Limonaden
* Süßes zelebrieren, auf Qualität achten, nur Häppchen
* 1,5 bis zwei Liter täglich trinken (Wasser, Tee, Suppe; Bier und Wein zählen nicht)
* maximal zwei bis drei Tassen Kaffee am Tag

### Körperpflege

* zweimal täglich Zähne putzen
* zweimal täglich Gesichtspflege (am Morgen und am Abend)
* ab 30 Minuten Aufenthalt in der prallen Sonne: UV-Schutz auftragen
* regelmäßig Hände eincremen
* nach einer Stunde vor dem PC, Handy oder TV: zehn Minuten Pause
* wann immer möglich, einen kurzen Mittagsschlaf machen (sieben bis 15 Minuten)
* sieben bis acht Stunden Schlaf (auf einer guten Matratze)

### 

### Geist und Seele

* zumindest eine Denksportübung, eine geistige Herausforderung pro Tag
* beim Zähneputzen abwechselnd auf einem Bein stehen
* mehrere Portionen Freuden, Lachen, Lieben ...
* einen Moment Zufriedenheit oder berechtigten Stolz über eine Begebenheit
* wenn es die Seele braucht: eine Rippe gute (dunkle) Schokolade

### Mut zur Schönheit

* täglich ein paar Minuten in das Wohnumfeld investieren: ordnen, erneuern, dekorieren, jahrelang Ungetragenes ausmisten, Blumen züchten …