

LONGEVITY CHECKLISTE



Bitte beantworten Sie die Fragen ehrlich mit **Ja** oder **Nein**.

1. Bewegung & Fitness

- Trainieren Sie regelmäßig Ihre Muskeln (mind. 1–2x pro Woche)?
- Bewegen Sie sich mindestens 30 Minuten täglich (z. B. Spazieren, Radfahren)?
- Integrieren Sie Beweglichkeitstraining wie Dehnen, Yoga oder Pilates in Ihren Alltag?



2. Ernährung & Stoffwechsel

- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Eiweiß?
- Trinken Sie mindestens 1,5–2 Liter Wasser pro Tag?



3. Erholung & Schlaf

- Schlafen Sie im Durchschnitt 7–8 Stunden pro Nacht?
- Nehmen Sie sich bewusst Zeit zur Entspannung (z. B. Meditation oder Lesen)?



4. Mentale Fitness & Wohlbefinden

- Haben Sie Strategien, mit Stress umzugehen (z. B. Sport, Atemübungen, Zeit für Hobbys)?
- Pflegen Sie soziale Kontakte?
- Kennen Sie Ihre wichtigsten Gesundheitswerte (z. B. Blutdruck, Gewicht, Körperfett, Muskelanteil)?



Zählen Sie, wie viele Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben:

- **8 - 10 mal Ja:** Sehr gut! Ihr Lebensstil unterstützt langfristig Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden.
- **4 - 7 mal Ja:** Sie sind auf einem guten Weg – mit gezielten Anpassungen können Sie noch viel mehr erreichen.
- **0 - 3 mal Ja:** Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, neue Routinen aufzubauen. Schon kleine Schritte machen einen Unterschied für Ihre Energie und Lebensqualität.

Unsere qualifizierten Trainer entwickeln gemeinsam mit Ihnen einen maßgeschneiderten Plan, damit Sie Ihr Potenzial für mehr Langlebigkeit und Gesundheit voll ausschöpfen können. Vereinbaren Sie jetzt Ihren persönlichen Beratungstermin – **telefonisch unter 07156 22020** oder bequem **online über unsere Website**.