

Gesund bleiben in 75 Wörtern



DEUTSCH-TO-GO.DE

Wenn man etwas für die Gesundheit tun will, ist das eigentlich ganz einfach. Man braucht keine langen Anleitungen oder Abhandlungen zu studieren.

Ein gesunder Lebensstil lässt sich nämlich auf 75 Wörter herunterbrechen. Und hier sind sie:

Hören Sie mit dem Rauchen auf. Vermeiden Sie in der Ernährung Transfette und versuchen Sie, gesättigte Fettsäuren gegen ungesättigte auszutauschen. Kochen Sie mit frischen Zutaten und vermeiden Sie Fertigprodukte sowie Fastfood. Trinken Sie Alkohol nur in moderaten Mengen und nicht täglich. Trinken Sie weniger kalorienreiche, gesüßte Getränke. Versuchen Sie, Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren. Machen Sie Sport, der Ihnen Spaß macht und das regelmäßig. Schlafen sie ausreichend. Pflegen Sie gute Beziehungen zu Familie, Freunden und Nachbarn.

Das war's schon.

Natürlich soll das Leben auch Spaß machen und nicht von Vorschriften dominiert werden. Also darf man auch mal so richtig schlemmen oder ein paar leckere Cocktails trinken. Lebt man aber ansonsten nach diesen 75 Wörtern, hat man enorm viel für den Erhalt der eigenen Gesundheit getan.

(160 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de – Übersetzung von Teilen des folgenden Artikels:

„How to be healthy, in just 48 words“ von Yoni Freedhoff, The New York Times, Jan. 3, 2020 (online edition)

[https://www.nytimes.com/2020/01/03/opinion/simple-health-](https://www.nytimes.com/2020/01/03/opinion/simple-health-advice.html?action=click&module=Well&pgtype=Homepage§ion=Contributors)

[advice.html?action=click&module=Well&pgtype=Homepage§ion=Contributors](https://www.nytimes.com/2020/01/03/opinion/simple-health-advice.html?action=click&module=Well&pgtype=Homepage§ion=Contributors) – Seitenaufrufe 04012020)