

DIE

WHOLYMED

FORMEL

Ist Gesundheit ein statischer Zustand? Wohl kaum. Ist Gesundheit komplex und kompliziert? Muss nicht sein. Kannst du deine Gesundheit proaktiv stärken? Ganz klar, ja!

Für uns bedeutet Gesundheit, das eigene Leben ganzheitlich als dynamischen Zustand zu betrachten und das eigene Wohlbefinden proaktiv und ganz einfach über bestimmte Bereiche zu regulieren - Tag ein Tag aus! Am Ende des Tages liegt das Potenzial in dir und nicht im Außen. Es geht um Bewusstsein und Balance.

Bist du bereit zum CEO deiner Gesundheit zu werden? Dann haben wir hier deine **Wholy Five For Life**.

Unsere WHOLYMED Formel bietet dir eine solide Basis für 360° Gesundheit.

Your Wholy Five for Life

Kreiere dir deine ganzheitliche Gesundheit mit den 5 Bereichen, die laut unserer gründlichen Recherche das Leben und damit dein Wohlbefinden ausmachen. Welche Bereiche hast du im Blick und bist zufrieden damit? Welche Themen brauchen mehr Aufmerksamkeit? Stelle dir dafür ganz einfach die folgenden Fragen...



360° VERBINDUNG

Fühlst du dich mit dir selber verbunden? Kennst du deine innere Stimme und folgst ihr? Wie oft bist du in der Natur? Sehnt du dich nach mehr Ruhe oder mehr Action? Fühlst du dich sozial gut eingebunden (Freunde, Familie, etc)? Hast du Beziehungen jeglicher Art schon einmal beendet, da sie dich nicht haben gut fühlen lassen?

360° ERNÄHRUNG

Kannst du deine Nahrung gut verdauen? Fühlst du dich kraftvoll nach dem Essen? Fühlst du dich tagsüber energiegeladen und vital? Du bist frei von Unverträglichkeiten oder Lebensmittel Sensibilitäten? Gehst du dem nach, was dich erfüllt und nährt? Weißt du, was dir richtig gut tut? Kannst du all die vielen Informationen in der Welt gut verdauen?

360° MINDSET

Bist du grundsätzlich positiv gestimmt? Wie gut gehst du mit Herausforderungen wie z.B. gesundheitlichen Symptomen um? Hast du schonmal aktiv in dein Wohlbefinden investiert? Kann ein gesunder Lebensstil Spaß machen? Weißt du, dass du dich und dein physisches und mentales Wohlbefinden selber regulieren kannst?

360° BEWEGUNG

Bewegst du deinen Körper täglich? Findest du Spaß und Freude an körperlicher Aktivität? Machst du wöchentlich Sport (egal welche Art)? Bewegen dich Emotionen schnell negativ? Machst du zufriedenstellende Entwicklungsschritte in deinem Leben?

360° RUHE

Schläfst du im Schnitt 8 Stunden? Schläfst du gut und bist am nächsten Tag erholt? Nimmst du dir bewusst kleine Momente der Ruhe? Hältst du Ruhe aus? Wie hoch ist dein Stresslevel? Kannst du rasende Gedanken schnell beruhigen? Nimmst du dir Zeit für Selbstpflege & Me-Time?

WHOLYMED

DIE FORMEL

Ist Gesundheit ein statischer Zustand? Wohl kaum. Ist Gesundheit komplex und kompliziert? Muss nicht sein. Kannst du deine Gesundheit proaktiv stärken? Ganz klar, ja!

Für uns bedeutet Gesundheit, das eigene Leben ganzheitlich als dynamischen Zustand zu betrachten und das eigene Wohlbefinden proaktiv und ganz einfach über bestimmte Bereiche zu regulieren - Tag ein Tag aus! Am Ende des Tages liegt das Potenzial in dir und nicht im Außen. Es geht um Bewusstsein und Balance.

Bist du bereit zum CEO deiner Gesundheit zu werden? Dann haben wir hier deine **Wholy Five For Life**.

Unsere Wholymed Formel bietet dir eine solide Basis für 360° Gesundheit.

Your Wholy Five

Kreiere dir deine ganzheitliche Gesundheit mit den 5 Bereichen, die laut unserer gründlichen Recherche das Leben und damit dein Wohlbefinden ausmachen. Welche Bereiche hast du im Blick und bist zufrieden damit? Welche Themen brauchen mehr Aufmerksamkeit? Stelle dir dafür ganz einfach die folgenden Fragen...



360° VERBINDUNG

Fühlst du dich mit dir selber verbunden? Kennst du deine innere Stimme und folgst ihr? Wie oft bist du in der Natur? Sehnt du dich nach mehr Ruhe oder mehr Action? Fühlst du dich sozial gut eingebunden (Freunde, Familie, etc)? Hast du Beziehungen jeglicher Art schon einmal beendet, da sie dich nicht haben gut fühlen lassen?

360° ERNÄHRUNG

Kannst du deine Nahrung gut verdauen? Fühlst du dich kraftvoll nach dem Essen? Fühlst du dich tagsüber energiegeladen und vital? Du bist frei von Unverträglichkeiten oder Lebensmittel Sensibilitäten? Gehst du dem nach, was dich erfüllt und nährt? Weißt du, was dir richtig gut tut? Kannst du all die vielen Informationen in der Welt gut verdauen?

360° MINDSET

Bist du grundsätzlich positiv gestimmt? Wie gut gehst du mit Herausforderungen wie z.B. gesundheitlichen Symptomen um? Hast du schonmal aktiv in dein Wohlbefinden investiert? Kann ein gesunder Lebensstil Spaß machen? Weißt du, dass du dich und dein physisches und mentales Wohlbefinden selber regulieren kannst?

360° BEWEGUNG

Bewegst du deinen Körper täglich? Findest du Spaß und Freude an körperlicher Aktivität? Machst du wöchentlich Sport (egal welche Art)? Bewegen dich Emotionen schnell negativ? Machst du zufriedenstellende Entwicklungsschritte in deinem Leben?

360° RUHE

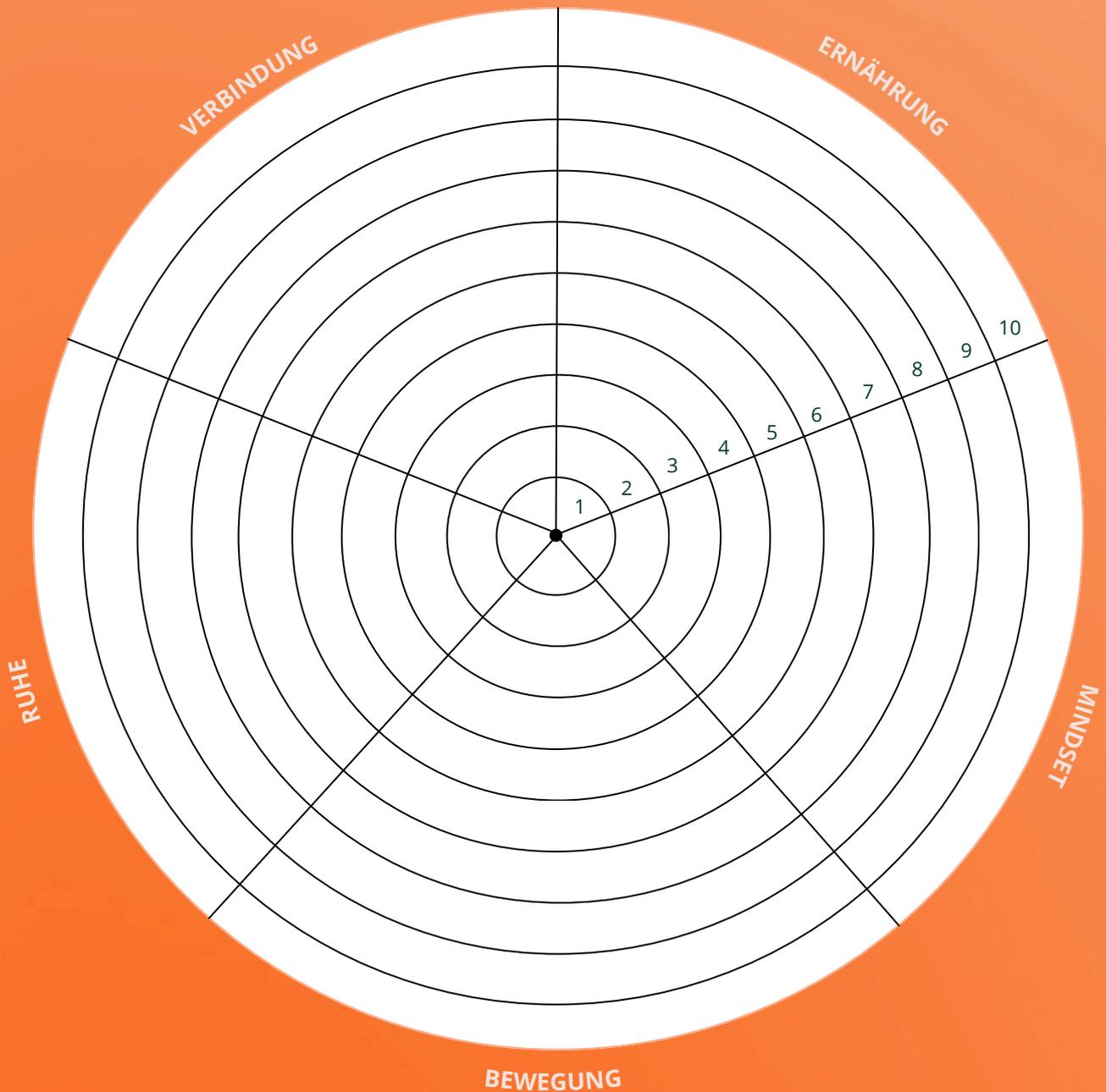
Schläfst du im Schnitt 8 Stunden? Schläfst du gut und bist am nächsten Tag erholt? Nimmst du dir bewusst kleine Momente der Ruhe? Hältst du Ruhe aus? Wie hoch ist dein Stresslevel? Kannst du rasende Gedanken schnell beruhigen? Nimmst du dir Zeit für Selbstpflege & Me-Time?

Und nun bist du dran...



Wie bewertest du diese 5 Bereiche für dich?

Starte in der Mitte des Kreises und male die Bereiche je nach Zufriedenheit aus (Skala 1-10). Je voller und runder das Endergebnis, desto mehr Gleichgewicht und damit Wohlbefinden erntest du tagtäglich.



0 = unzufrieden, 5 = so la la, 10 = sehr zufrieden.

Deine Check-Listen

Und nun? Die Bereiche, die am wenigsten gefüllt sind, dürfen als erstes gestärkt werden - Dein Ziel sollte es sein in kleinen Schritten das Rad runder und voller werden zu lassen. Denn hier erwartet dich wahres Wohlbefinden - mit Nachhaltigkeitsfaktor!

Unsere 5 Check-Listen verraten dir wie du in die tägliche Umsetzung kommst - keep it simple!



Verbindung

DEINE CHECK-LISTE

- FOLGE 1 TAG NUR DER INNEREN STIMME
- MACHE EINEN NATURSPAZIERGANG
- RUFE EINEN DIR NAHEN MENSCHEN AN
- LEBE DICH KREATIV AUS
- VERBRINGE QUALITY TIME MIT FREUNDEN
- NUTZE EIN DANKBARKEITSTAGEBUCH
- HILF EINEM ANDEREN MENSCHEN
- INTEGRIERE SPIRITUELLE RITUALE
- LASS LOS WAS NICHT GUT TUT
- ISS ACHTSAM UND LANGSAM
- PRAKTIZIERE AKTIVES ZUHÖREN
- REFLEKTIERE DICH SELBST
- YOGA & MEDITATION
- BEWEGE DEINEN KÖRPER
- KREIERE DIR DEINE COMMUNITY

Ernährung

DEINE CHECK-LISTE

- KOCH HEUTE MAL SELBER FÜR DICH
- HABE ALLE FARBEN IN DEINEM MAHL
- GÖNN DEINEM KÖRPER PAUSEN
- BEOBACHTE DEINE VERDAUUNG GENAU
- TRINKE AUSREICHEND WASSER
- WÄHLE NÄHRSTOFFREICHE LEBENSMITTEL
- VERMEIDE VERARBEITETE LEBENSMITTEL
- HÖRE AUF WENN DU SATT BIST
- INTEGRIERE MAL VOLLKORNPRODUKTE
- GENIESSE IN MASSEN
- UNTERSTÜTZE DEINE DARMKULTUR
- UMGIB DICH MIT GUT VERDAUBAREN INFOS
- ISS ACHTSAM UND BEWUSST
- TU JEDEN TAG ETWAS WAS DICH NÄHRT
- REFLEKTIERE WAS DIR VIEL KRAFT GIBT

Mindset

DEINE CHECK-LISTE

- ÜBE POSITIVES DENKEN
- SETZE DIR ZIELE UND VERFOLGE SIE
- LERNE ETWAS NEUES
- SUCH IN ALLEM DIE LÖSUNG
- AKZEPTIERE UND VERARBEITE FEHLER
- VISUALISIERE DEINE WÜNSCHE & ERFOLGE
- FÜHRE EIN ERFOLGSJOURNAL
- ENTWICKLE EIN WACHSTUMSMINDSET
- UMGIB DICH MIT MENSCHEN DIE GUT TUN
- NIMM DIR ZEIT FÜR HOBBIES
- ÜBE DICH IN DANKBARKEIT
- REFLEKTIERE DEIN VERHALTEN
- MACH TÄGLICH EINEN CHECK-IN MIT DIR
- VERBRINGE REGELMÄSSIG QUALITY TIME
- BLEIBE OFFEN UND NEUGIERIG

Bewegung

DEINE CHECK-LISTE

- BEWEGE DEINEN KÖRPER
- DEHNE DICH REGELMÄSSIG
- VARIIERE DEINE AKTIVITÄTEN
- FINDE BEWEGUNG DIE DIR SPASS MACHT
- NIMM AN SPORTGRUPPEN TEIL
- FAHRE FAHRRAD FÜR KURZE WEGE
- TANZE FREI ZU DEINER LIEBLINGSMUSIK
- SETZE DIR FITNESSZIELE
- TU, WAS DEINE SEELE BEWEGT
- NUTZE JEDE GELEGENHEIT ZUR BEWEGUNG
- BAUE KLEINE BEWEGUNGSPAUSEN EIN
- BEWEGE ETWAS MIT DEINEM SEIN
- SETZ DICH FÜR ETWAS EIN WAS DU LIEBST
- FINDE EINEN FITNESSPARTNER
- STRECKE DICH NACH DEM AUFSTEHEN

Ruhe

DEINE CHECK-LISTE

- MACHE KLEINE PAUSEN IM ALLTAG
- MEDITIERE & MACHE ATEMÜBUNGEN
- LIES EIN BUCH ZUR ENTSPANNUNG
- HÖRE BERUHIGENDE MUSIK
- NUTZE ÄTHERISCHE ÖLE & DÜFTE
- MACHE EINEN KLEINEN POWER NAP
- GEH VOR MITTERNACHT INS BETT
- HABE MINDESTENS 7-8 STUNDEN SCHLAF
- TU EINFACH MAL GARNICHTS
- FÜHRE EIN ABENDRITUAL EIN
- GENIESSE EINEN DUFTENDEN KRÄUTERTEE
- REDUZIERE BILDSCHIRMZEIT
- SEI KREATIV UND VERLIERE DICH DARIN
- SCHAU EINEN TAG NICHT AUF DIE UHR
- GEH MIT DIR SELBST IN EIN CAFÉ

WHOLYMED

DIE FORMEL

SIEHST DU, ES MUSS NICHT IMMER
KOMPLIZIERT SEIN.

JETZT BIST DU DER CEO
DEINER GESUNDHEIT. SIMPLIFIZIERE
DEIN LEBEN UND FINDE IN DEINE
GLEICHGEWICHT.

GESUNDHEIT IST DANN EINFACH, WENN DU
DICH BEWUSST **FÜR** SIE ENTSCHEIDEST UND
SIE TÄGLICH STÄRKST.

DEIN KÖRPER IST EIN WUNDERWERK,
HÖRE AUF SEINE GRUNDBEDÜRFNISSE
UND EHRE UND SCHÄTZE IHN.

#WHOLY YOU