



HERZLICH WILLKOMMEN

10 Tipps für mehr gesunde Leistungsfähigkeit in 2024

DAVID MACKE

M.A. PRÄVENTION & GESUNDHEITSMANAGEMENT,
PERSONAL TRAINER, BUCHAUTOR & STRESSCOACH

www.davidmacke.de

Trainer
Fachwissen für Fitness- und Gesundheits-Professionals

MEYER
& MEYER
VERLAG

Official Member
HEALTH
EXPERT
ALLIANCE

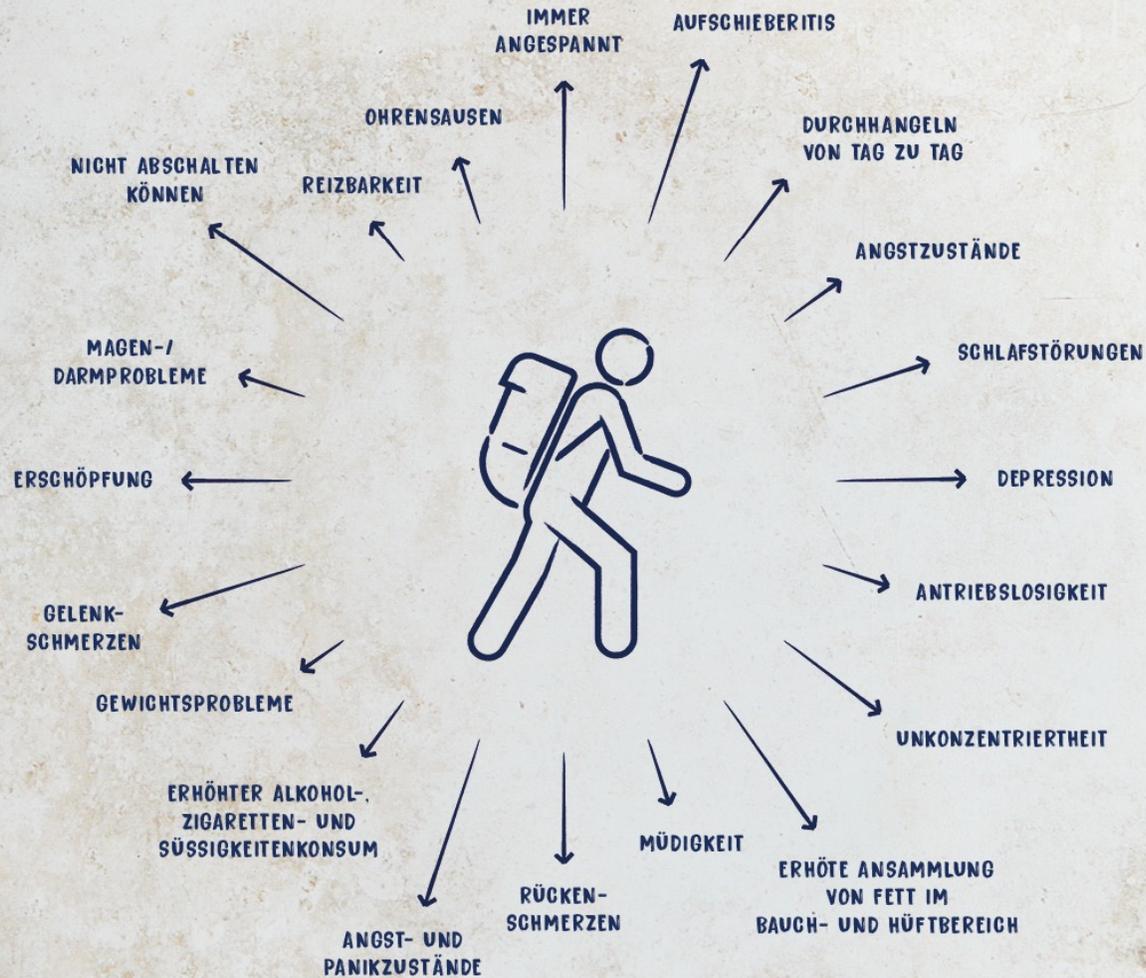
PREMIUM
AWARD

DEOS
AWARD
2017
NOMINIERT

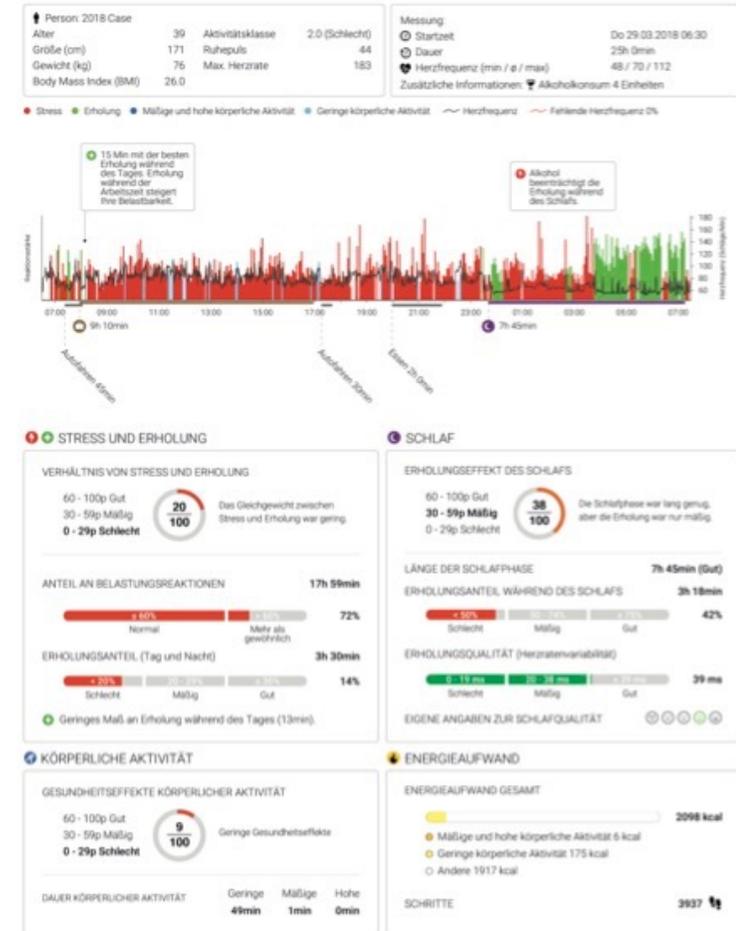
www.davidmacke.de



ALARMSIGNALE



LIFESTYLE ASSESSMENT



26.10.2018 09:35 (Development: Firstbeat FI) www.firstbeat.de **FIRSTBEAT**





#1 Wie ist dein Gesundheits-Trend?



#1 Trend-Analyse

- Subjektives Empfinden
- Objektivieren: Check Ups
- Blutbild
- Sportmedizinische Untersuchung
- Haltung
- Gewicht/BMI
- Fotoaffinität
- Hosencheck
- Alarmsignale des Körpers
- Blutdruck



#2 Wie ist deine Schlafqualität?



#2 Schlaf

- Elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer
- Kalt und dunkel
- Magnesium (alles außer Mag-oxid)
- Gehirn langweilen



#3 Wie ist dein Achtsamkeitslevel?

#3 Achtsamkeit

- 15-20 min Achtsamkeitsmeditation pro Tag
- Geist und Gehirn trennen üben
- MBSR Kurs
- Buchtipps:
 1. Gesund durch Meditation
 2. Altered Traits





#4 Wofür bist du täglich dankbar?

#4 Dankbarkeit

- Tagesabschluss in turbulenten Zeiten
- 5 Dinge pro Hand
- Studie: Dankbarkeit und Angst/Stress





#5 Mach den Reality-Check

#5 Denk präzise

- ABC Model der Gefühle (Ellis)

A = Auslöser

B = Belief

C = Konsequenz

IB's (Globale Bewertung, Absolute Forderung, Katastrophisieren, Niedrige Frustrationstoleranz)

- Katastrophenskala, Selbstwertkala





#6 Bleib in Bewegung



#6 Bewegung

- WHO Empfehlung = 150 Min intensives Training/Woche
 - 2x Krafttraining
 - 1x Ausdauertraining
- Kalender eintragen
- Zähneputzen vs. Spaß
- Myokine = Hausapotheke
- Heute: American Heart Association => Krafttraining ist gut fürs Herz!



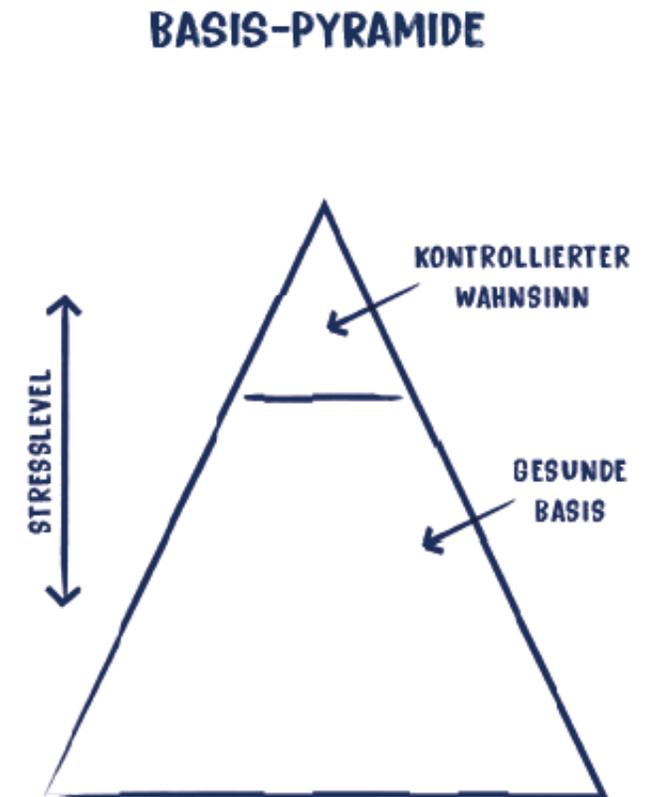
BASIS-PYRAMIDE



#7 Kontrolliere deine
(Trink-)Gewohnheiten

#7 (Trink-) Gewohnheiten

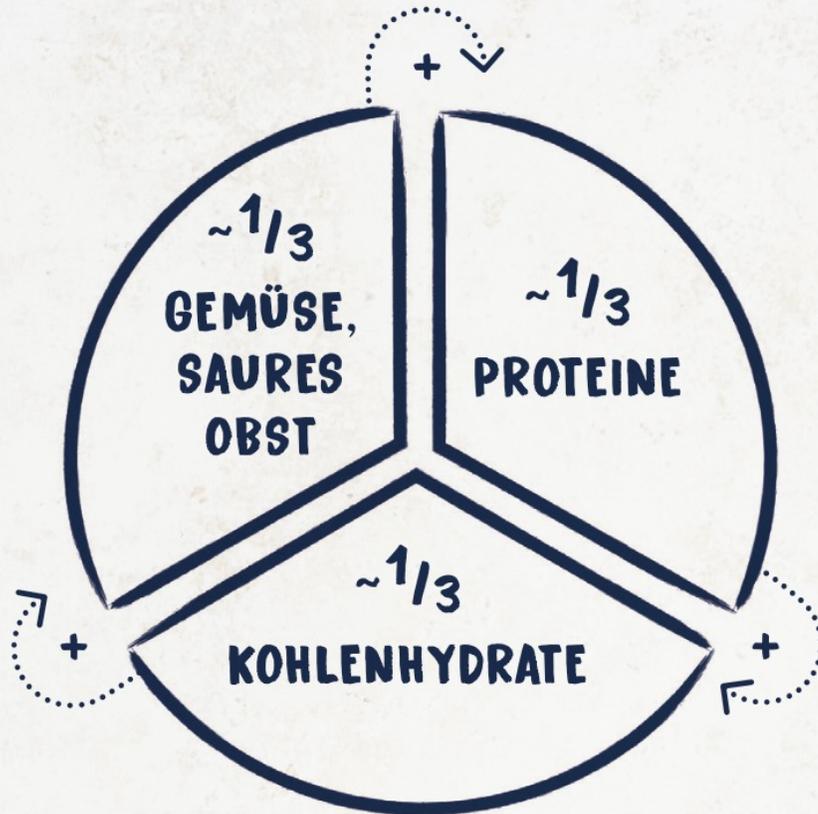
- Vermeide Daueranschläge auf deinen Körper
- Je mehr Stress desto gesündere Gewohnheiten
- Kontrollierter Wahnsinn = kein Dauerhafter Schaden
- Kaffeekonsum ab 16 Uhr einstellen





#8 Fokus auf Fett und Kohlenhydrate

#8 Fett & Kohlenhydrate



- Orientiere dich an der Anti-Stress-Formel
- Gesunde Fette sind gesund, zuviele gesunde Fett sind ungesund
- 1g Kohlenhydrate = 4Kcal
- 1g Fett = 9Kcal
- Beispiel: Napoli vs Carbonara



FASTING

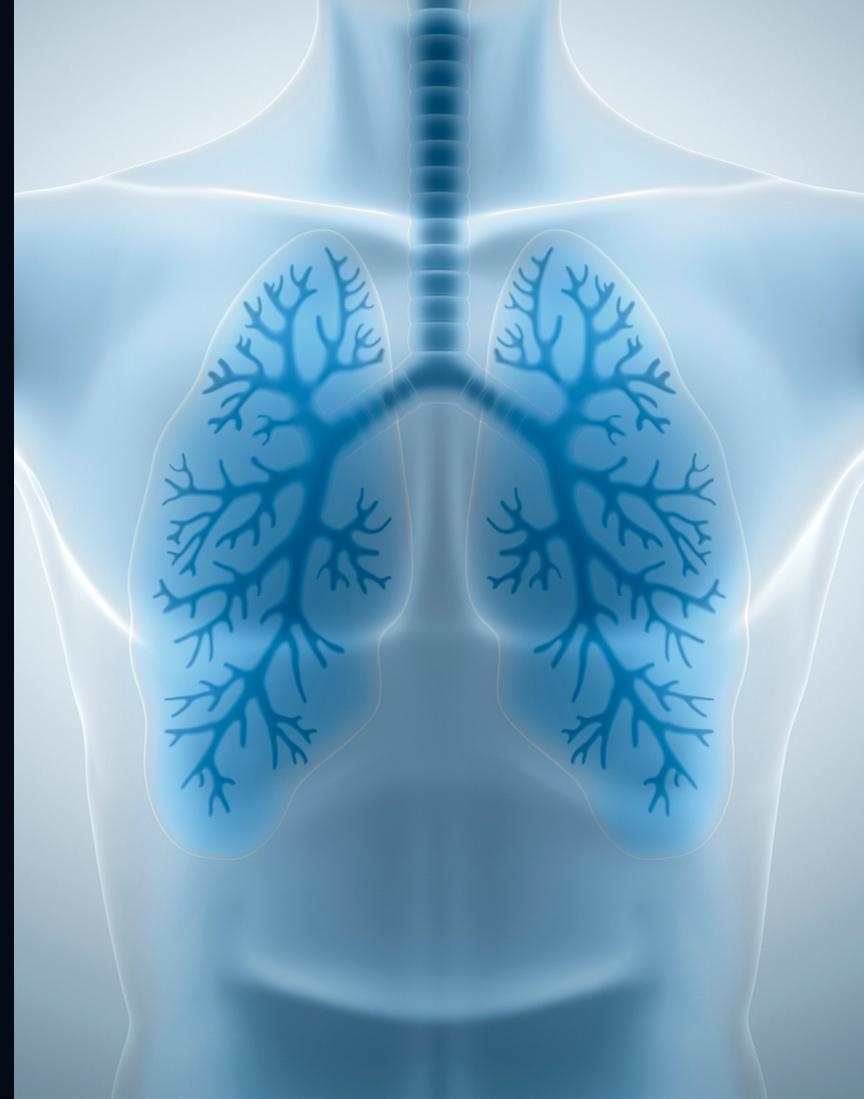


#9 Fasten Sie regelmäßig

#9 Fasten

- Faste regelmäßig
- Intermittierendes Fasten oder tageweises Heilfasten
- Effekt: Autophagie = Abbau von beschädigten Zellen
- Buchtipp: Mit Ernährung heilen





#10 Box Breathing

#10 Box Breathing

- “Notfall-Atemübung”
- 4s Nase ein / 4s halten/4s Mund aus/ 4s halten
- Beruhigender Teil des Nervensystems wird aktiviert (Parasympathicus)



Bei Fragen oder Interesse an einer Zusammenarbeit:

0170 46 77 9 55 oder mail@davidmacke.de

Video zum Glückslauf:

<https://www.muenchen.tv/mediathek/video/glueckslauf-jugendliche-sammeln-beim-muenchen-marathon-spenden-fuer-dachauer-jugendeinrichtung/>

DAVID MACKE

M.A. PRÄVENTION & GESUNDHEITSMANAGEMENT,
PERSONAL TRAINER, BUCHAUTOR & STRESSCOACH

Trainer
Fachwissen für Fitness- und Gesundheits-Professionals

MEYER
& MEYER
VERLAG

Official Member
HEALTH
EXPERT
ALLIANCE



NEOS
AWARD
2017
NOMINIERT

www.davidmacke.de

