

NEW BLOG



BLOG



BY JULY STAUBER



MYTHOS ANTI-AGING

NEW BLOG

@WWW.JULYSTAUBER.COM

Mythos Anti-Aging

Der größte Anti-Aging-Mythos ist eine Lüge!

Der Mythos, der uns altern lässt

Jung, vital und ewig straff – die Werbeindustrie verspricht uns Wunder. Cremes, Seren, Nahrungsergänzungsmittel und invasive Eingriffe sollen die Zeit zurückdrehen. Aber mal ehrlich: Funktioniert das wirklich?

Die Wahrheit ist, dass der größte Anti-Aging-Mythos eine Lüge ist! Und genau diesen Mythos möchte ich heute aufdecken. Denn wahre Verjüngung beginnt nicht in einer Creme-Dose, sondern in deinem Mindset, deinem Lebensstil und deiner inneren Haltung.

Warum Altern nicht das Problem ist

Altern wird oft als Makel gesehen, doch es ist das natürlichste der Welt. Das Problem ist nicht das Altern selbst, sondern unser Umgang damit. Viele Menschen glauben, dass ihr Wert mit den Jahren sinkt, weil die Gesellschaft Jugend glorifiziert. Doch das ist ein Trugschluss!

Die Wissenschaft zeigt: Wer aktiv bleibt, sich gesund ernährt und mental flexibel ist, kann mit 50+ nicht nur jung aussehen, sondern sich auch so fühlen. Es geht also nicht um das Aufhalten der Zeit, sondern um die Art und Weise, wie wir das Leben führen.

Der größte Anti-Aging-Mythos entlarvt

"Anti-Aging-Produkte halten dich jung."

Diese Behauptung ist die größte Lüge der Beauty-Industrie! Studien beweisen, dass die meisten Cremes und Seren kaum einen messbaren Einfluss auf die Hautalterung haben. Was wirklich zählt, ist die innere und äußere Pflege:

- **Ernährung:** Antioxidantien, Omega-3-Fettsäuren und eine vitaminreiche Kost sind die wahren Jungbrunnen.
- **Bewegung:** Sport und Yoga halten dich nicht nur fit, sondern auch geistig agil.
- **Mentale Gesundheit:** Ein positiver Blick aufs Leben verlangsamt den Alterungsprozess nachweislich.
- **Soziale Kontakte:** Studien zeigen, dass enge Freundschaften und Beziehungen das Leben verlängern.

Die besten Strategien für ein dynamisches Leben mit 50+

1. **Stärke deine Muskulatur:** Muskelabbau beginnt ab dem 30. Lebensjahr. Krafttraining ist daher essenziell, um beweglich und stark zu bleiben.
2. **Trainiere dein Gehirn:** Lerne Neues, sei es eine Sprache, ein Instrument oder eine kreative Technik.
3. **Pflege deine Haut von innen:** Trinke viel Wasser und setze auf eine gesunde Ernährung statt auf teure Cremes.
4. **Habe Spaß und lache viel:** Humor und Lebensfreude sind die besten Anti-Aging-Mittel!
5. **Vermeide chronischen Stress:** Meditation, Spaziergänge in der Natur und bewusste Pausen wirken wahre Wunder.

Fazit: Altern ist ein Privileg

Jeder Tag ist eine Chance, das Leben in vollen Zügen zu genießen. Höre auf, dich von falschen Versprechen leiten zu lassen und setze auf das, was wirklich zählt: Bewegung, gesunde Ernährung, mentale Frische und ein erfülltes Sozialleben.

Mach den ersten Schritt:

Welche dieser Strategien setzt du bereits um?

Teile deine Gedanken in den Kommentaren!

Möchtest du mehr über Grau.ist.Bunt erfahren?

Abonniere den monatlichen Newsletter:

www.julystauber.com #newsletter

About Me

🌀 Kreativ-Wirbelwind 🧠 Provokateurin der Gewohnheiten ✨

Erweckerin 🦋 ✨ lebendiges Role-Model

für ein altersloses Leben.

Mit 78 Jahren fliege ich durch die Welt der Möglichkeiten, entdecke täglich Neues und beweise, dass Alter nur in deinem Kopf existiert. Die Neugier ist mein Motto.

Die wahre Kraft der Alterslosigkeit liegt in deinem Denken.

Grenzen, die deinen Lebensstil einengen, hast du selbst gemacht.

Du brauchst keine Jahre, um jung & fit zu bleiben – nur den richtigen Plan

www.julystauber.com

Kennst du schon meine RATGEBER?

Begleiter im Alltag. Schnelle Veränderungen selbst initiieren. NLP-Excellence nutzen.



FRUSTESSEN

Wenn die Seele Hunger hat.

Dauerhafte innere Anspannung ist sehr ungesund. Denn dann schalten Körper und Geist auf Autopilotmodus und das Leben fühlt sich wie fremdgesteuert an. Der Selbsthilfe-Ratgeber zeigt wie Gefühlskrisen entstehen, wodurch sie aufrechterhalten werden, wie sie Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen. Und damit unser Gewicht

KAUFEN:



MINI-KURS EIGENSINN

Ist das nicht egoistisch? Nein! Der Ratgeber hilft dir „Folgsamkeitsreflexen“ auf die Schliche zu kommen. Lässt dich erkennen, in welchen Situationen und welchen Menschen gegenüber wir uns in die Rolle des braven Kindes begeben. Es geht um das Wagnis, echt zu sein, statt eine Rolle zu spielen.

35 Seiten, PDF, illustriert, Tools,

Checklisten Euro 9.90

KAUFEN:



ANGST

Eines der größten Probleme die wir in der Welt haben ist die ANGST. Wie Minutenschnell Angst lösen?

Der neue Ratgeber zeigt:

- wie du Minutenschnell lähmende Gefühle löst ► mit guten Gefühlen gelassen bleibst
- deinen Alltag wieder leicht bewältigst

Der Ratgeber hilft dir wieder ins Handeln zu kommen

35 Seiten, PDF, Illustriert, Tools Checklisten, Euro 9.90

KAUFEN:

JULIETTE STAUBER. MOVEMENT CHANGECOACH . 9500 VILLACH. F. X. WIRTHSTRASSE 4. WWW.JULIETTESTAUBER.AT