



<https://biz.li/2ucn>

# AUCH OPTISCH DIE BESTE VARIANTE VON UNS SELBST SEIN

Veröffentlicht am 12.10.2023 um 09:30 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Das Stichwort Selbstoptimierung ist für die meisten Menschen in unserer heutigen Zeit kein Fremdwort mehr. Diese Optimierung kann auf verschiedenen Ebenen stattfinden und überall dort Relevanz haben, wo wir selbst einen Fokus setzen wollen. Natürlich steht für viele Menschen ihre eigene Leistungsfähigkeit im Fokus des Interesses, wenn es darum geht, noch mehr aus dem eigenen Potenzial zu machen. Gleichzeitig können aber auch körperliche Aspekte ins Visier genommen werden, welche sich dann im Laufe der Zeit verbessern bzw. verändern lassen. Schon mit einfachen Mitteln scheint es heute möglich zu sein, einen echten Mehrwert zu schaffen und optisch das Optimum aus sich selbst herauszuholen. Die Optik hängt selbstverständlich auch



immer eng mit der Vitalität und Energie zusammen, die uns umgibt und von der wir profitieren können. Wir haben heute mehr Möglichkeiten denn je, auch optisch für uns selbst Sorge zu tragen. Es gibt selbstverständlich auch heute die althergebrachte Methode, um körperlich fit zu bleiben und sich rundum wohlfühlen zu können. So ist [der Sport](#) hier nach wie vor auf Position 1 zu setzen. Er sorgt für ein ganz bestimmtes Lebensgefühl und hilft uns dabei, fit und vital zu sein. Fitness hilft uns dann nicht nur beim Wohlbefinden, sondern auch bei unserer Leistungsfähigkeit, die von elementarer Bedeutung ist. Wollen wir eine adäquate [Leistung bringen](#), so ist uns allen klar, wie wichtig es sein wird, körperlich voll auf der Höhe zu sein. Es handelt sich schlicht und einfach um die vielleicht wichtigste Grundvoraussetzung, um am Ende da zu stehen und jeden Tag die Leistung zu bringen, die wir uns vorstellen. Neben der sportlichen Betätigung gibt es auch zahlreiche Hilfsmittel, die uns dabei unterstützen, vital, fit und gesund zu bleiben. So ist beispielsweise die positive [OPC Wirkung](#) mittlerweile nahezu unbestritten und kann uns dabei helfen, körperlich das Beste aus uns herauszuholen. Mit einfachen Mitteln und einem bewussten Lebensstil reich an Vitalität sein! Ist es nun, wenn wir uns ganz der Selbstoptimierung widmen, verboten oder schädlich, uns auch einmal etwas zu gönnen und die Gedanken an die Schönheiten des Lebens zu richten? Ganz sicher ist das Gegenteil der Fall, wenn es sich hierbei um den Genuss in Maßen und nicht in Massen handelt. So einfach der Lebensstil heute bewusst zu gestalten ist und so sehr uns bestimmte Mittel und Lebensweisen helfen, um fit zu bleiben, so brauchen wir zum Ausgleich auch ab und an die süßen Sünden der Erde. Am Ende bleibt natürlich die Notwendigkeit, das [Leben in vollen Zügen zu genießen](#), die durch nichts zu ersetzen ist. Auch für unser Wohlbefinden handelt es sich hierbei um einen sehr wichtigen und vielleicht sogar den wichtigsten Faktor. Schließlich steckt ein gesunder und zufriedener Geist oftmals in einem ebensolchen Körper. Trotz Stress und einer immensen Schnelllebigkeit keine Energie einbüßen! Stress gehört für viele von uns zum Alltag dazu. Glücklicherweise unterscheiden wir heute oft sehr bewusst zwischen positivem und negativem Stress. Es gibt schließlich auch Situationen, die uns zwar fordern und auch ein wenig Stress verursachen, die uns aber mindestens in gleichem Maße bereichern. Wenn wir gleichzeitig auf unseren Lebenswandel achten, gesund und vital bleiben und uns immer wieder auch angemessene Pausen gönnen, dann büßen wir keine Kraft und Energie ein.