

Tip 2: Bewegung

Die 80jährige Oma tanzt mit ihrem 20 Jahre jüngeren Partner seit vielen Jahren Tango Argentino, geht wöchentlich schwimmen, zur Aerobic und Krankengymnastik. Spaziert täglich eine Stunde, ja auch ohne Hund macht das Sinn, und macht Ausflüge.



Sie ist sicher nicht um sonst in dem Alter noch so fit. Also, mach etwas was dir Spass macht und deinen Körper in Wallung bringt, mehr Sauerstoff einbringt und dein Herz-Kreislauf-System stimuliert, die Muskeln stärkt und deinen Kopf fit hält.

