



Sport outdoor. Beautiful girl on the street

Sport macht schlank. Sport macht gesund. Sport macht glücklich. Sport macht schlau. Sport beugt Krankheiten vor. Sport kann heilen. Sport macht sexy. Sport macht eine gute Figur. Ausdauersport und Kraft.

Ersetzen Sie Sport durch Muskeln.



Sport outdoor. Beautiful girl on the street. Gleiche Bildquelle wie oben.

Krebsrisiko senken: Ausdauersport hat positiven Effekt auf Krebsvorbeugung, auch bei anderen Erkrankungen.

Ein Restrisiko für Krebs bleibt allerdings auch bei gesunder Ernährung und Sport, denn die skrupellose Menschheit hat es geschafft, dass wir kanzerogenen Substanzen in unserem Lebensraum nicht mehr vollständig ausweichen können.

Beispiel: Joggen stärkt die Psyche und das Immunsystem um den Faktor 5-6. Macht also unser Immunsystem um 500% bis 600% effektiver, leistungsfähiger, schlagkräftiger.