

# LONGEVITY UND BEWEGUNG & SPORT



**RG** PREMIUM COACHING CHALLENGES  
by Robert Gülpen and friends

# INHALTSVERZEICHNIS



## 01 Einleitung

---

## 02 **Checkliste für den Alltag:** Bewegung für Langlebigkeit

---

## 03 **Mindset-Transformationen für Langlebigkeit durch Bewegung**

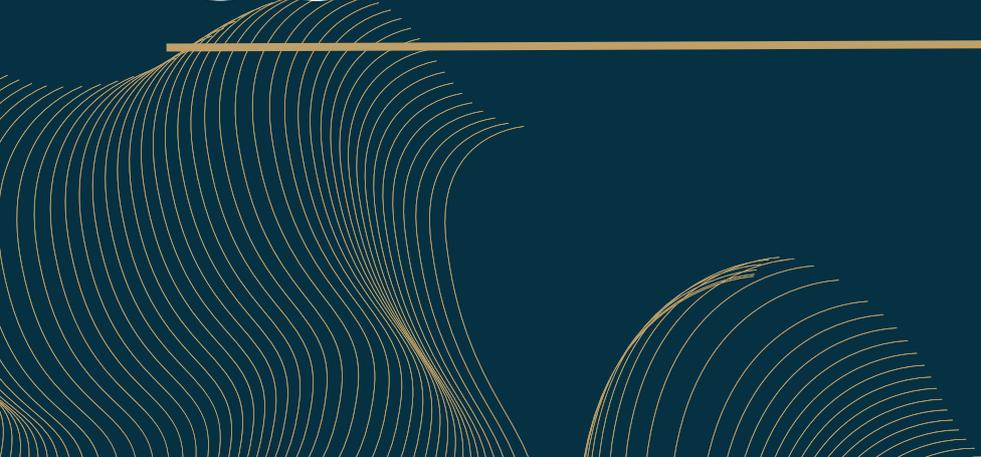
---

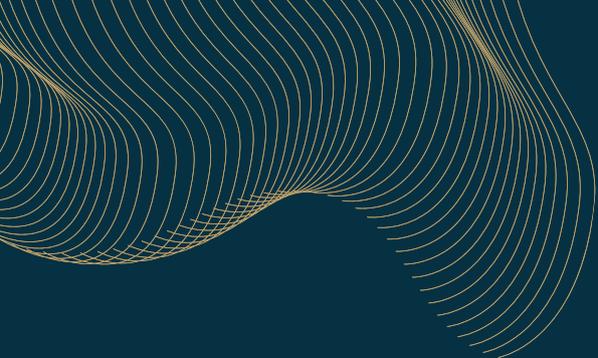
## 04 **Mindset-Regeln für eine längerfristige Langlebigkeit**

---

## 05 **Fazit**

---

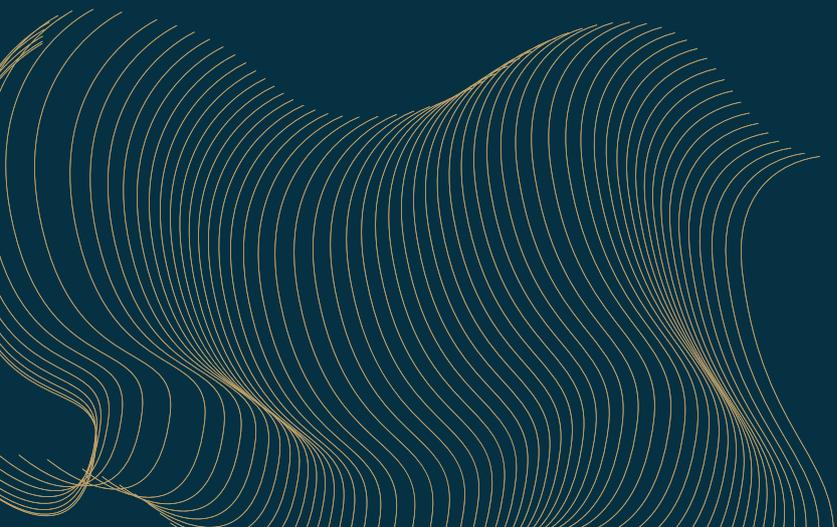




## EINLEITUNG

Bewegung und Sport sind Schlüsselfaktoren für ein langes, gesundes und vitales Leben. Aber es geht nicht nur darum, sich zu bewegen, sondern auch darum, wie und mit welcher mentalen Einstellung wir uns bewegen.

In diesem Freebie findest du eine praktische Checkliste für den Alltag sowie die wichtigsten Mindset-Transformationen und Mindset-Regeln, die dir helfen, deine Langlebigkeit zu fördern.



# **CHECKLISTE FÜR DEN ALLTAG: BEWEGUNG FÜR LANGLEBIGKEIT**

**Tägliche Bewegung  
(Minimum 30 Minuten)**

**Bewegungsfreundliche  
Umgebung schaffen**

**Wöchentliche Bewegung (2-4 Mal pro  
Woche)**

**Monatliche  
Bewegung**

# MINDSET-TRANSFORMATIONEN FÜR LANGLEBIGKEIT DURCH BEWEGUNG

## 1

### Von "Ich muss" zu "Ich darf"

- **Altes Denken:** "Ich muss Sport machen, sonst werde ich krank."
- **Neues Denken:** "Ich darf mich bewegen, weil ich meinem Körper und Geist damit etwas Gutes tue."
- **Transformation:** Betrachte Bewegung als Privileg und Chance, nicht als Zwang.

## 2

### Von "Erfolg = Leistung" zu "Erfolg = Beständigkeit"

- **Altes Denken:** "Nur wenn ich 60 Minuten Hardcore-Training mache, bringt es etwas."
- **Neues Denken:** "Jede Form von Bewegung zählt, auch kleine Schritte bringen mich weiter."
- **Transformation:** Konzentriere dich auf Regelmäßigkeit und Konsistenz statt auf Perfektion und Leistung.

# 3

## Von "Ich habe keine Zeit" zu "Bewegung spart mir Zeit"

- **Altes Denken:** "Ich habe keine Zeit für Sport, ich bin zu beschäftigt."
- **Neues Denken:** "Bewegung gibt mir Energie und mentale Klarheit, wodurch ich produktiver bin."
- **Transformation:** Verstehe Bewegung als Energiequelle, die Zeit spart, anstatt Zeit zu kosten.

# 4

## Von "Ich bin zu alt" zu "Es ist nie zu spät"

- **Altes Denken:** "Ich bin zu alt, um mit Sport anzufangen."
- **Neues Denken:** "Es ist nie zu spät, um meinen Körper zu stärken und meine Vitalität zu fördern."
- **Transformation:** Jeder Moment ist der richtige Moment, um mit Bewegung zu beginnen, unabhängig vom Alter.

# MINDSET-REGELN FÜR EINE LÄNGERFRISTIGE LANGLEBIGKEIT

# 1

## Konsistenz schlägt Intensität

- Lieber täglich 20-30 Minuten Bewegung als 1x pro Woche 3 Stunden intensives Training.
  - Kontinuität schafft langfristige Ergebnisse.
- 

## Bewegung ist nicht verhandelbar

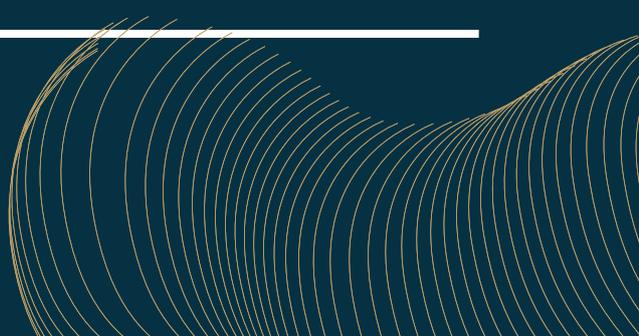
- Sieh Bewegung wie das Zähneputzen – etwas, das du jeden Tag machst, ohne es zu hinterfragen.

# 2

---

# 3

## Kleine Schritte sind besser als keine Schritte

- Selbst 2-3 Minuten Bewegung (z. B. Stretching) sind wertvoll.
  - Mikrogewohnheiten (z. B. 10 Kniebeugen pro Tag) summieren sich zu großen Erfolgen.
- 
- 

## Freude steht im Vordergrund

- Suche Bewegungsformen, die dir Spaß machen, anstatt dich zu zwingen.
- Wenn dir etwas Spaß macht, bleibst du langfristig dabei.

# 4

# 5

## Positiver Selbstdialog

- Vermeide negative Selbstgespräche wie "Ich bin zu schwach".
- Ersetze sie durch positive Affirmationen wie "Ich bin stärker, als ich denke."

## Bewegung als Selbstfürsorge ansehen

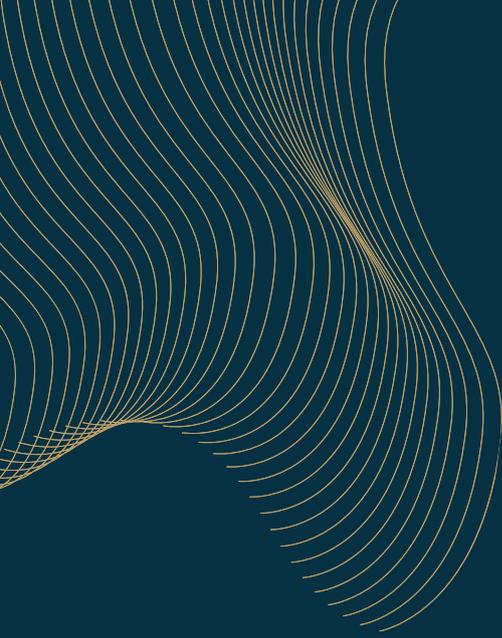
- Bewegung ist Selbstfürsorge, keine Bestrafung.
- Führe dir vor Augen, dass du dir selbst Gutes tust, wenn du aktiv bist.

# 6

# 7

## Belohne dich für Konsistenz, nicht für Perfektion

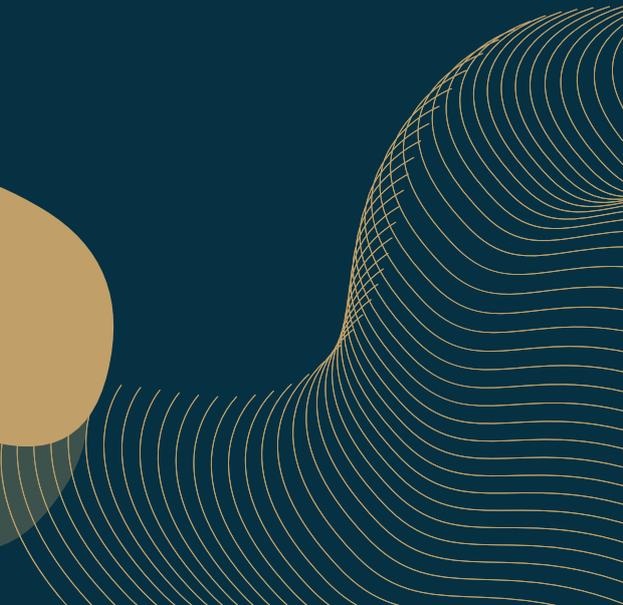
- Führe ein Bewegungstagebuch und lobe dich für das Dranbleiben.
- Belohne dich für die Einhaltung deines Bewegungsplans, nicht für die höchste Leistung.



## FAZIT

*Bewegung und Sport sind nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Seele. Mit der richtigen Einstellung und einem positiven Mindset wird Bewegung zu einer Quelle der Energie, Gesundheit und Langlebigkeit.*

Nutze die Checkliste für den Alltag, setze die Mindset-Transformationen um und halte dich an die Mindset-Regeln. Du wirst die positiven Effekte spüren – heute, morgen und in vielen Jahren.



**Siehe nächste Seite**

Sind Sie bereit, noch einen Schritt weiterzugehen und das Wissen über Longevity in Ihrem Leben und dem anderer Menschen zu transformieren? Dann werden Sie

### **Zertifizierter und ärztlich geprüfter LONGEVITY-TRANSFORMATIONS-COACH**

in der ersten LONGEVITY-Ausbildung Europas mit 5 hochrangigen Ärzte- und Fachdozenten.

### **Ihre Vorteile:**

Zertifizierte, ärztlich und wissenschaftlich geprüfte Ausbildung und die erste Ausbildung europaweit zum Thema LONGEVITY mit 5 Ärzte- und Fachdozenten!

#### **Verdienstpotezial nach der Ausbildung:**

8.000 bis 10.000 Euro monatlich – in Ihrem Traumberuf, orts- und zeitunabhängig.

#### **Wachstumsmarkt:**

Longevity ist der größte Gesundheitsmarkt der Zukunft. Jetzt einsteigen und den Markt für sich haben.

Keine Massenabfertigung mit 200 oder 300 Teilnehmer/innen wie bei anderen Instituten. Sondern bei unserer Ausbildung nur 40-50 Teilnehmer/innen, um unsere sehr hohe Qualität halten zu können.

**Deshalb können wir eine sehr hohe Ausbildungsqualität für Sie garantieren!**

Wir nehmen nur eine begrenzte Anzahl von Kunden mit in die Ausbildung, da wir unsere anerkannt hohe Betreuungsleistung halten möchten ...!!!

#### **Lebenslanger Zugang:**

Lebenslanger Zugriff auf die Inhalte der Akademie.  
Einmalig in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

#### **Online-Marketing-Ausbildung inklusive:**

Lernen Sie, wie Sie nach der Ausbildung dann auch erfolgreich Kunden gewinnen und dann so auch finanziell erfolgreicher LONGEVITY-TRANSFORMATIONS-COACH sein können. Auch daran haben wir gedacht, für Sie Online-Marketing zusätzlich zur medizinischen Ausbildung mit anzubieten.

**Melden Sie sich noch heute für ein kostenfreies Erstgespräch an und starten Sie Ihre Reise in die Zukunft des Gesundheitswesens: LONGEVITY !**

**Buchen Sie sich hier ein kostenloses  
Erstgespräch mit unseren Experten**

