



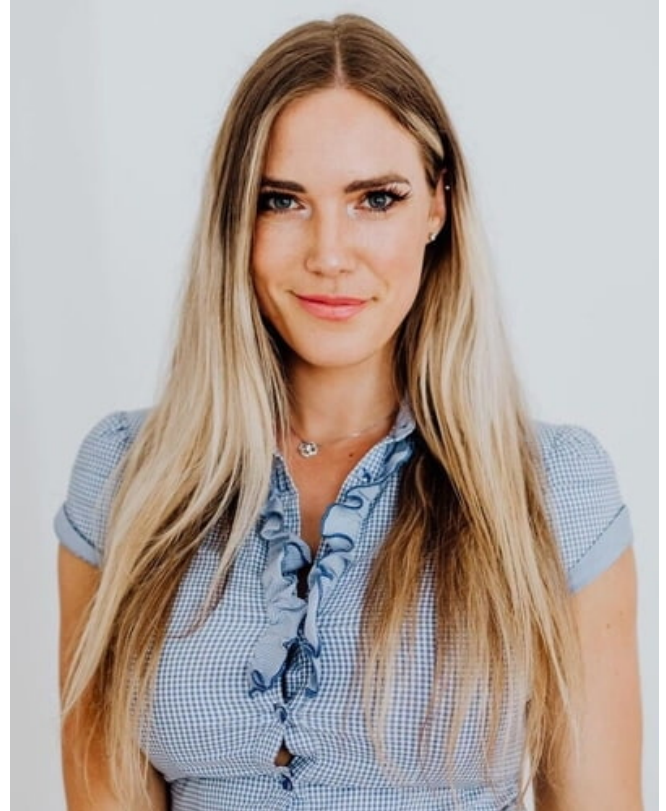
farmgoodies
So entsteht das Gute

STARTE GESÜNDER INS NEUE JAHR

Erstellt am 08.01.2025

Tipps und Tricks für einen gesunden Lebensstil by @sportysoulsarah

Eine feste Trainingsroutine, Bewegung und bewusste Ernährung, Dankbarkeitsrituale, Zeit in der Natur, mentale Balance ... Auf ein gesundes Jahr 2025.



Hi an alle Farmgoodies-LiebhaberInnen. Einige kennen mich ja schon, ich darf immer wieder Rezepte mit den Farmgoodies Produkten kochen und für euch auf meinem **Instagram account @SPORTYSOULSARAH** posten.

Für mich als **Fitness- & Personaltrainerin** seit mittlerweile fast 10 Jahren ist Gesundheit auf allen Ebenen äußerst wichtig. Ich gebe in meinen Kochkursen und Sportkursen immer praktische, einfache Tipps die jeder leicht in den täglichen Alltag integrieren kann.

Trainingsroutine:

Das Schwerste ist der Start, sobald du einmal eine fixe Routine hast wie z.B. 2x die Woche laufen; 1x Krafttraining und 1x einen Kurs besuchen wird es mal für mal einfacher und das belohnende Gefühl danach lässt dich weitermachen. Sport schenkt dir außerdem mehr Gesundheit, schützt dich präventiv vor Krankheiten und schüttet Endorphine aus. Es fällt dir dennoch schwer? Am besten du machst dir Sporttreffen/Laufen/ Sportkurse mit einem Freund/Freundin oder Partner aus, dann klappt es bestimmt.

Tägliches Essen:

Zum gesunden Lebensstil gehört für mich auch was wir täglich konsumieren. Dabei achte ich auf Qualität, Regionalität und viel frisch gekochtes Essen. Hier also meine Farmgoodies Lieblinge

- **Bio-Apfelbalsamessig** für meinen morning glow drink - gut für den Darm >> **Rezept morning glow drink**

- **Bio-Gestengraspulver** für meinen *Green-Smoothie* der mit tolle Haut und viele Vitamine liefert

- Für meinen Porridge oder mein Müsli nutze ich gerne das **Bio-Leinöl**

- Salatöle wie Bio-Hanföl, Bio-Sonnenblumenöl oder Bio-Kürbiskernöl

Mindset - Hack:

Zu einem gesunden Lebensstil gehört für mich neben dem Körper auch der Geist und die Seele. Dazu empfehle ich Meditation, einen Spaziergang an der frischen Luft, Wald Baden und täglich vor dem Schlafengehen 1-3 Dinge des Tages zu finden, wofür du dankbar bist. Sei gespannt wie positiv diese kleinen wertvollen Rituale wirken.

Auf bald - Eure Sportysoulsarah 

2026 © All Rights Reserved