

# Dr. Dietmar Schubert

Mit 80 so fit sein, wie mit 18!

## Die richtige Bewegung

- Der Morgen
  - Muskel: Dehnung in die Breite und in die Höhe, entweder im Bett liegend oder aufrecht stehend
  - Gelenke: Tiefe Kniebeuge
  - Kreislauf: Beginne den Tag mit 100 Schritten
- Im Laufe des Tages
  - Lege ein Ziel fest, z.B. 5.000 Schritte
  - 10 x Treppe rauf und runter laufen (egal, ob beim Müll raustragen, zum Auto gehen etc., alles zählt)
  - Wasserflasche 30 x am Tag seitlich anheben
  - Arme hinterm Rücken verschränken und 30 Sekunden halten
  - Fußspitzen anziehen
  - Hände falten und nach außen drücken
  - Kopf zur Seite neigen
  - Kopf nach hinten fallen lassen
  - Rumpf drehen
  - Rückwärts gehen
  - Auf der Stelle hüpfen
  - Grimassen ziehen



*„Ich bin nun seit knapp 6 Monaten bei Herrn Dr. Schubert und ich muss sagen, das Programm ist einfach unglaublich. Nicht nur, dass die Reduzierung meines Gewichtes funktioniert, sondern dass einfach mein Körper wieder in Balance gebracht wurde. Die komplette mentale und körperliche Einstellung wird bei diesem Programm gefördert. Die Resonanz in meinem Bekanntenkreis ist einfach phenomenal.*

*Dieses Programm ist jedem zu empfehlen, der unzufrieden mit seinem Körper ist und vielleicht schon die Hoffnung auf Erfolg und ein gesundes Leben aufgegeben hat.“*

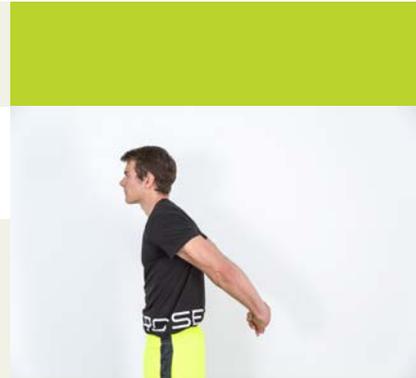
Richard Heimann, Ehingen

# Dr. Dietmar Schubert

Mit 80 so fit sein, wie mit 18!

## Die richtige Bewegung

- Der Abend (für den, der tagsüber nicht dazu gekommen ist, sich ausreichend zu bewegen)
- 30 Minuten spazieren gehen. Dabei beachten:
  - vorher 5 x in die Knie gehen, um sich die „Schuhe zuzubinden“
  - Hände hinter Rücken verschränken
  - beim Gehen Fußspitzen anziehen
  - Kopf zur Seite neigen
  - Arme hochstrecken
  - Hände nach vorne verschränken
  - Grimassen ziehen



## Die richtige Regeneration

- Schlafen
- Bewusste Passivität, durch z.B. Abends auf der Couch liegen und Nichts tun
- Licht
- Wärme
- Stille
- Musik



*„Die eigene Gesundheit liegt größtenteils in der Eigenverantwortung eines jeden Menschen. Dies wird im Alltag oft vergessen. Die Informationen, die ich von Dr. Schubert erhielt, beinhalteten fundierte medizinische Zusammenhänge von Funktionen des Körpers und der inneren Organe in Zusammenhang mit der Fitness des Menschen, seiner Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit im Beruf und im Sport. Meine Denkweise über Ernährung allgemein und die Bewegung vor allem an der frischen Luft hat sich geändert! Das langfristige Ändern von Gewohnheiten beim Essen und beim Sport ist nachhaltig geblieben und macht Spaß. Ganz im Gegensatz zu manchen Blitzdiäten, die nur von kurzer Dauer sind!“*

Dagmar Schosser, Teamleiterin Compexx Finanz AG, Ehingen

# Dr. Dietmar Schubert

Mit 80 so fit sein, wie mit 18!

## Die optimale Ernährung

- Grundsätzlich gilt: Der Körper darf nachts nicht in den Unterzucker geraten, sonst droht ein unruhiger Schlaf oder man wacht auf.
  
- Zucker und Fette bringen den Körper in Unterzucker
- Deswegen folgendes beim Abendbrot beachten:
- Langkettige Kohlenhydrate
  - Vollkornprodukte
  - Eiweiße
    - Fisch ohne Fett
    - Soja-Milch, keine Kuh-Milch
  - Sojaprodukte



### Kontakt:

Nobelstraße 56

89584 Ehingen

07391 - 75 98 856

[i.rasch@dr-dietmar-schubert.de](mailto:i.rasch@dr-dietmar-schubert.de)



*„Stabiles Selbstwertgefühl, positives Verhältnis zum eigenen Körper, Freundschaft und soziale Bedingungen, sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen, Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung, Lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft sind die Grundbedingung für die Gesundheit.*

*Die Mitarbeiter der EHINGER ENERGIE GmbH & Co. KG haben an der ärztlichen Gesundheitsuntersuchung der Bioimpedanzanalyse teilgenommen. Nach der Untersuchung führte jeder Mitarbeiter ein Gespräch mit Herrn Dr. Schubert. Hier wurde er über seinen Gesundheitszustand informiert und auf Verbesserung hingewiesen. Die Voraussetzung für ein erfolgreiches Unternehmen sind motivierte und gesunde Mitarbeiter. Die Zufriedenheit der Mitarbeiter hat deshalb die höchste Priorität. Wir werden auch im Jahr 2016 weitermachen! Vielen Dank an Herrn Dr. Schubert und sein Team!“*