

Mit 64 Jahren fit: Harrah Browns 90:10-Regel für einen Waschbrettbauch

Entdecken Sie, wie die 64-jährige Harrah Brown mit fünf Grundsätzen und der 90:10-Regel ihre Fitness und Traumfigur hält.

Ein bewundertes Phänomen in der Welt der sozialen Medien ist Harrah Brown, eine 64-jährige Mutter von vier Kindern, die mit ihrem beeindruckenden Körper viele Menschen in ihren Bann zieht. Ihre Fitness-Reise und der Weg zu einem beneidenswerten Waschbrettbauch haben schon fast 190.000 Follower auf Instagram und über 100.000 auf TikTok angezogen. Was steckt hinter ihrem Erfolg und wie gelingt es ihr, auch in diesem Alter fit und gesund zu bleiben?

Harrah inspiriert zahlreiche Menschen, indem sie Einblicke in ihren Alltag gibt. Durch ihre Beiträge zeigt sie nicht nur ihr Workout, sondern auch ihre Essgewohnheiten, die entscheidend für ihre Fitness sind. Anhand von Videos und Fotos teilt sie mit ihren Followern, wie sie Hanteln stemmt und Klimmzüge macht. Besonders spannend sind ihre Ansichten über Ernährung, die sie in einem ihrer letzten Posts Zusammengefasst hat.

Die 90:10-Regel und ihre Bedeutung

Ein zentrales Konzept in ihrem Lebensstil ist die sogenannte 90:10-Regel. Brown erklärt, dass sie zu 90 Prozent auf gesunde, unverarbeitete Lebensmittel setzt. Bedeutet: viel Protein, reichlich Obst und Gemüse, ergänzt durch ausreichende Trinkgewohnheiten, wie viel Wasser. Nur zu 10 Prozent erlaubt sie sich „whatever I want“, sprich, die Leckereien, wenn sie mit

Freunden unterwegs ist oder einfach mal etwas gönnen möchte. Diese Balance scheint ihr nicht nur beim Erhalt der Figur zu helfen, sondern auch bei der allgemeinen Gesundheit.

Um die Vorzüge ihres Fitness-Programms weiter zu betonen, teilt Harrah auch ihre Essensphilosophie, die stark von der Vermeidung ungesunder Nahrungsmittel geprägt ist. Hochverarbeitete Lebensmittel, Junkfood, Softgetränke und Zucker stehen auf ihrer Liste der verbotenen Speisen. Sie ermutigt ihre Follower dazu, bewusste Entscheidungen beim Essen zu treffen.

Persönliche Motivation und Fitness-Strategien

Doch nicht nur die Ernährung spielt eine Rolle in Browns erfolgreicher Fitnessreihe. Ihre körperliche Betätigung wird ebenfalls ernst genommen. Dreimal pro Woche widmet sie eine Stunde dem Krafttraining, wodurch sie nicht nur körperlich fit bleibt, sondern auch ihr Selbstbewusstsein steigert. Diese Routine unterstützt sie maßgeblich dabei, den Herausforderungen des Alterns widerzustehen.

Ein weiterer Schlüssel zu ihrem Erfolg sind ihre täglichen Rituale. Jeden Morgen spricht sie ein persönliches Mantra auf und schreibt fünf Dinge auf, für die sie dankbar ist. Diese Praxis hilft ihr, positiv in den Tag zu starten und ihre Motivation aufrechtzuerhalten. „Guten Morgen Leben, ich liebe dich. Danke, dass du mich liebst.“, ist eines ihrer täglichen Affirmationen, die sie als Kraftquelle sieht.

Browns Überzeugung, dass die Ernährung einen enormen Einfluss auf die Gesundheit hat, reflektiert eine weit verbreitete Ansicht in der Gesellschaft. Sie weist darauf hin, dass viele gesundheitliche Probleme mit schlechten Essgewohnheiten und einem inaktiven Lebensstil verbunden sind und appelliert an ihre Follower, ihre Ernährungsgewohnheiten zu überdenken, um somit ihre Lebensqualität entscheidend zu verbessern.

In einer Zeit, in der viele Menschen mit den Herausforderungen des Alterns und der Gesundheit kämpfen, bietet Harrah Brown ein inspirierendes Beispiel. Durch ihre Disziplin und die Anwendung von klaren Grundsätzen zeigt sie, dass es auch im fortgeschrittenen Alter möglich ist, einen gesunden und aktiven Lebensstil zu führen.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de