

Die Philosophie von Peter Kmiecik:

"Kaum jemand bekommt im Leben etwas umsonst, außer dem Kostbarsten überhaupt, seinen Körper und Geist. Deshalb stimmt es mich so traurig, wie nachlässig viele Menschen damit umgehen. Eine gute Gesundheit ist in hohem Maß von einer guten Ernährung und regelmäßiger Bewegung abhängig.

Seit Jahrzehnten setzte ich mich dafür ein, dass Menschen wieder mehr Spaß an regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung gewinnen. Denn besonders die Gesundheit und Qualität in der zweiten Lebenshälfte stehen im direkten Zusammenhang damit.

In der Medizin wird von einem biologischen und einem chronologischen Alter gesprochen. Das chronologische Alter können wir nicht verändern, das biologische ist aber beeinflussbar. So kann eine Person mit 60 Jahren, das biologische Alter einer 40-jährigen Person haben und umgekehrt.

Durch regelmäßige Bewegung und einer guten Ernährung können wir unseren Körper also verjüngen. Daher sehe ich es als meine Aufgabe an, möglichst vielen Menschen mit viel Spaß dabei zu helfen, ein gesundes und ausgewogenes Leben zu führen."