



Gesunde Ernährung und Wasser

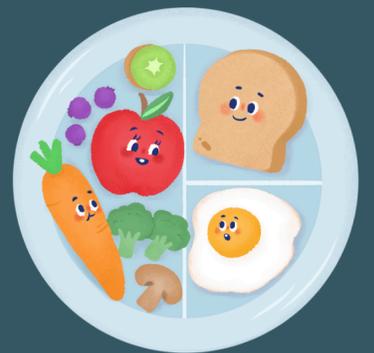


10 Regeln für gesunde Ernährung

1. Iss viele verschiedene Lebensmittel.
2. Iss jeden Tag Obst und Gemüse.
3. Nimm Vollkornbrot und Vollkornnudeln.
4. Iss jeden Tag Milchprodukte.
5. Nimm gesunde Fette (z.B. Olivenöl).
6. Wenig Zucker und Salz essen.
7. Trinke genug Wasser.
8. Koche Essen schonend.
9. Nimm dir Zeit zum Essen.
10. Bewege dich, mache Sport.

Essen Tipps:

- Frühstück: Vollkorn, Quark, Obst, Nüsse, Haferflocken, Leinsamen, Avocado, Eier, Wasser als erstes trinken
- Mittagessen: Langsam essen, Pause machen, leicht essen, Wasser trinken
- Abendessen: Eiweiß, Kohlenhydrate, Obst, Gemüse essen; abends leichte Snacks



Wasser ist wichtig

- gibt Kraft für Muskeln, hilft dem Körper beim Reinigen, macht das Immunsystem stark, hilft beim Konzentrieren
- trinke 1,5–3 Liter Wasser am Tag, Handy-Erinnerung stellen, Gurke oder Zitrone ins Wasser geben, morgens ein großes Glas Wasser trinken

Starte heute! Gesund essen macht Körper und Kopf fit.

