

# JEDER TAG ZÄHLT!

## Tips für einen gesunden Lebensstil

### ERNÄHRE DICH GESUND

5 Portionen Obst und Gemüse mit allen Ampelfarben, Vollwertige Getreideprodukte, Hochwertige Öle wie Oliven- und Leinöl, 1-2x pro Woche Fisch, Wenig Zucker, Fertigprodukte und Fleisch

### SCHLAFE GENUG

Mindestens 7-8 Stunden

### TRINKE GENUG

Mindestens 2 Liter pro Tag

### TU DIR WAS GUTES

Gönn dir einmal pro Woche eine Massage, eine warme Wanne oder einen Saunagang

### MANAGE STRESS

Aufdecken und Verändern von Belastungssituationen im Alltag. Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Achtsamkeit oder Progressive Muskelentspannung.

### MACHE REGELMÄSSIG SPORT

Mindestens 30 Minuten moderate Bewegung am Tag, wie z.B. Spazieren. Zweimal pro Woche 30 Minuten Ausdauersport wie z.B. Walken, Schwimmen, Skaten, Fahrradfahren

### ACHTE AUF HYGIENE

Wasche nach der Toilette, vor dem Essen und dem Anfassen ins Gesicht deine Hände. Esse nur saubere Lebensmittel und halte bei Krankheitssymptomen Abstand.



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health



health4youth.eu

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.