



GESUND ESSEN TRINKEN

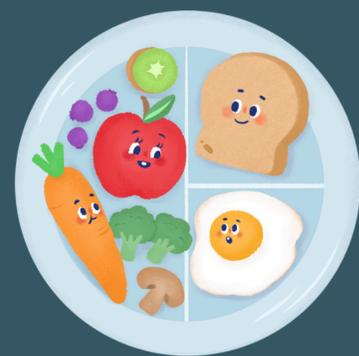


10 Wichtige Regeln

1. LEBENSMITTEL VIEL VERSCHIEDEN
2. JEDEN TAG GEMÜSE OBST ESSEN
3. BROT NUDELN VOLLKORN
4. MILCH PRODUKT JEDEN TAG
5. FETT GESUND WÄHLEN
6. ZUCKER SALZ WENIG
7. WASSER GENUG TRINKEN
8. ESSEN KOCHEN SCHONEND
9. ZEIT ESSEN LANGSAM
10. SPORT BEWEGEN REGELMÄSSIG

ESSEN BEISPIELE

- FRÜHSTÜCK: VOLLKORN, QUARK, OBST, NÜSSE, HAFFERFLOCKEN, AVOCADO, EI
- MITTAGESSEN: PAUSE, LANGSAM, LEICHT, WASSER
- ABENDESSEN: EIWEISS, KOHLENHYDRAT, GEMÜSE, OBST, ABEND SNACK LEICHT



WARUM WASSER WICHTIG?

- MUSKEL ENERGIE, KÖRPER REINIGEN, IMMUNSYSTEM STARK, BESSER KONZENTRATION
- JEDEN TAG WASSER 1,5–3 LITER, HANDY ERINNERUNG TRINKEN, ZITRONE GURKE INS WASSER, MORGENS GROSSES GLAS WASSER

ANFANG JETZT! ESSEN GESUND = KÖRPER GEHIRN BESSER!

