

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

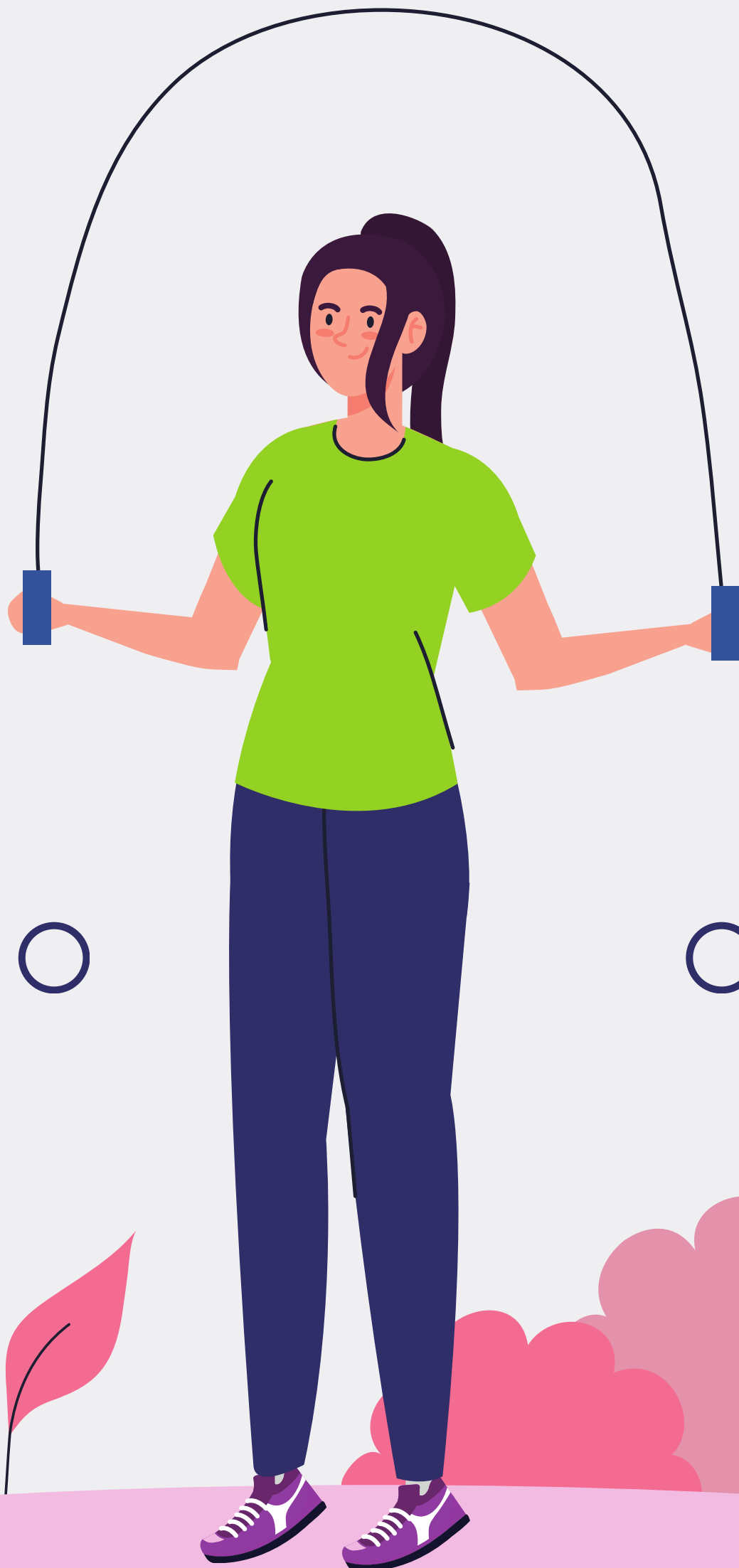
Aufdecken und Verändern von Belastungssituationen im Alltag. Erlernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Achtsamkeit oder Progressive Muskelentspannung.

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

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.