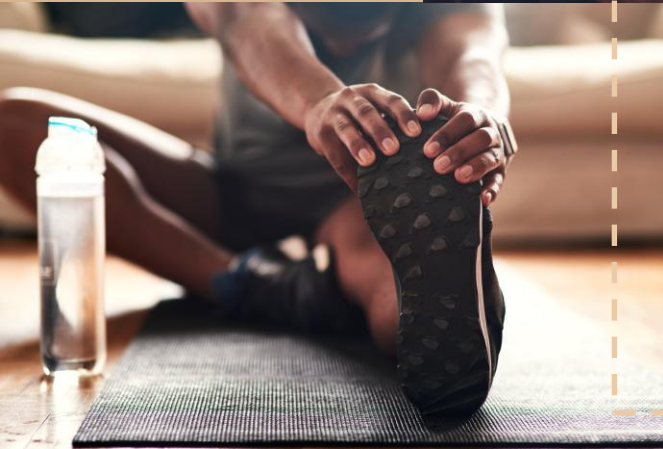


7. März: Tag der gesunden Ernährung



Sport und gesunde Ernährung

- ❖ Tipps für eine gesunde Ernährung
 - ❖ Gesunde Gewohnheiten
 - ❖ Sport



Gesunde Ernährung

Möglichst natürliche Produkte essen

Viel trinken

Gesunde Fette

Tierische Produkte in Maßen

Zucker und Salz in Maßen

Getreideprodukte und Kartoffeln

Dürfen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Hierbei überwiegend Getreideprodukte aus Vollkorn wählen.

Möglichst natürliche Produkte essen

Saisonalität und Regionalität

Schonende Zubereitung

Essen ohne Ablenkung

Gesunde Gewohnheiten



Gehen Sie ca. 7.500-15.000 Schritte am Tag



Trainieren Sie regelmäßig oder machen Sie regelmäßig Gymnastik



Machen Sie eine gesunde Ernährung zum Standard



Trinken Sie genug (Wasser)



Gönnen Sie sich eine Auszeit



Finden Sie Ihre Schlafroutine

Sanicare Apotheke

Immer zuverlässig den Flyer erhalten und dabei umweltbewusst das Papier sparen.



Und so geht's:

- 1** Öffne deine Handykamera und scanne den QR-Code
- 2** Melde dich für den Newsletter an
- 3** Erhalte jeden Monat unsere Angebote per Mail