



# 10 TIPPS

NACHHALTIG  
GUTER ERNÄHRUNG

A close-up photograph of a person's hands holding a small, round, patterned bowl. The bowl is filled with a creamy, light-colored porridge, topped with fresh strawberries, raspberries, blueberries, and a small amount of white cream. The person's hands are visible, with red nail polish on the fingers. The background is a soft, out-of-focus blue.

1

**TAG MIT  
NAHRHAFTER  
SPEISE STARTEN**

Z.B. WARMES PORRIDGE



2

**BEI HEISSHUNGER  
GESUNDE SNACK-  
ALTERNATIVE  
PARAT HABEN**

Z.B. GETROCKNETE FRÜCHTE,  
APFEL, NÜSSE

A close-up photograph of a person's hands holding a clear glass filled with a vibrant green smoothie. The smoothie is topped with various fresh ingredients, including slices of lime, a slice of ginger, blueberries, raspberries, and a dried rosehip. The person's hands are visible, with red nail polish and a silver ring on the left hand. The background is a bright pink color.

3

## **WENIGER KAFFEE**

Z.B. GRÜNER TEE MIT VIELEN  
ANTIOXIDANTIEN

4

## EINKAUFLISTE ERSTELLEN

UNGESUNDES ESSEN  
AUSSORTIEREN

EINKAUFLISTE

Bananen  
Karotten  
Mandelmilch  
Joghurt  
Müri  
Datteln

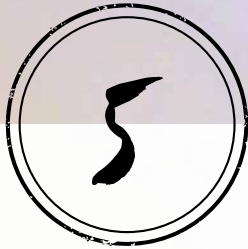
FOOD \* HOME \* STYLE \*

Natur

RENEW  
RECHARGE  
REFRESH

OUR TOP 12  
JUICE &  
SMOOTHIE  
SUPERSTARS

HOW TO  
RECYCLE  
(almost)  
ANYTH



# **LANGSAM ESSEN & KAUFEN**

---

BEWUSST HANDY, LAPTOP  
USW. ABSCHALTEN

6

# WASSERKRUG IN DER NÄHE HABEN

REGELMÄSSIG TRINKEN





# **TÄGLICH MIND. 30 MIN BEWEGEN**

TREPPEN STEIGEN, IN DER FRISCHEN LUFT  
SPAZIEREN, YOGA, RADFAHREN





Ziele

☑ geründer Essen

8

## ZIELE SETZEN

Z.B. IN 1 MONAT  
MÖCHTE ICH FITTER SEIN.



9

## **WENIGER FLEISCH, MEHR GEMÜSE**

MEHR HÜLSENFRÜCHTE  
& GETREIDE ESSEN



10

## FERTIGGERICHTE MEIDEN

FRISCH KOCHEN ODER  
FRISCHES CONVENIENCE FOOD

## **UNSERE GESUNDHEIT IST UNSER HÖCHSTES GUT.**

NACHDEM WIR NUR DIESEN EINEN  
KÖRPER HABEN UND ZU UNSERER  
LEBENSZEIT EIN ABLAUFDATUM GEHÖRT,  
WIRD ES ZEIT, **SICH AUF SEINE  
BEDÜRFNISSE ZU KONZENTRIEREN:**

**SEINEN APPETIT AUF GUTE NÄHRSTOFFE.**  
UNKOMPLIZIERTES UND KÖSTLICHES  
ESSEN, DAS GESUND IST ODER MACHT.

DAMIT KANNST DU AUS DEM VOLLEN UND  
DER FÜLLE DES LEBENS SCHÖPFEN ODER  
**VOLLKOMMEN NEU DURCHSTARTEN.**