

# 10 Tipps

nachhaltig guter  
Ernährung



# I

---

Tag mit nahrhafter Speise starten

z.B. warmes Porridge



# 2

Bei Heisshunger gesunde Snackalternativen  
parat haben

z.B. getrocknete  
Früchte, Apfel, Nüsse



# 3

---

## Weniger Kaffee

z.B. Grüner Tee mit vielen  
Antioxidantien



# 4

## Einkaufsliste erstellen

Ungesundes Essen aussortieren



5

*Langsam Essen & Kauen*

Bewusst Handy, Laptop  
usw. abschalten



# 6

## Langsam Essen & Kauen

Bewusst Handy, Laptop  
usw. abschalten





7

Täglich mind. 30 Min. bewegen

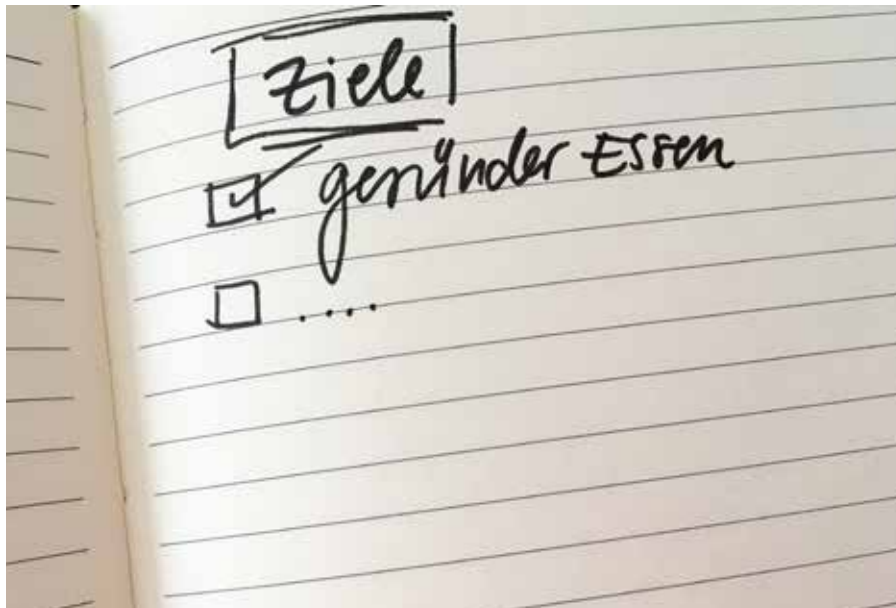
Treppen steigen, in der frischen Luft  
spazieren, Yoga, Radfahren



# 8

## Ziele setzen

z.B. In 1 Monat möchte ich fitter sein.



# 9

## Weniger Fleisch, mehr Gemüse

Mehr Hülsenfrüchte & Getreide essen



# IO

---

## *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.**

# Tipps by foodtastic

[www.foodtastic.at](http://www.foodtastic.at)

