



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Ernährungswochentipp

Mein Körper ist meine größte Ressource:

- ☑ Er steht mir jeden Tag zur Verfügung
- ☑ Er regelt lebenswichtige Abläufe wie die Verdauung, die Atmung und den Blutkreislauf
- ☑ Unser Immunsystem ist unsere "Gesundheitspolizei"

»Wochenchallenge«:

Jede Mahlzeit gibt Ihnen die Chance, etwas Gutes für sich und Ihren Körper zu tun! Probieren Sie es diese Woche aus!



Fotocredit:pexels-daria-shevtsova-

Mahlzeit für Mahlzeit zu mehr Wohlbefinden:

- ☑ Verwenden Sie frische Zutaten.
- ☑ Bevorzugen Sie regionale und saisonale Produkte, somit unterstützen Sie die heimischen Erzeuger. "Essen Sie das, was vor Ihrer Haustüre wächst!"
- ☑ Gelingt es mir, meine Ernährungsziele täglich zu erreichen?
- ☑ Gibt es Lebensmittel, die mir besonders guttun?
- ☑ Nehme ich Zeichen meines Körpers wahr? Hinterfrage ich Gewohnheiten? Esse ich nur dann, wenn ich hungrig bin?
- ☑ Achten Sie beim Einkauf auf Qualität - Ihr Körper wird es Ihnen danken!
- ☑ Was koche ich wann? Erstellen Sie sich einen Wochenplan, um nicht zu viele Lebensmittel einzukaufen.

Mit jedem Einkauf entscheiden wir, was wir zu uns nehmen. Das wirkt sich nicht nur auf unser Wohlbefinden aus, sondern beeinflusst auch soziale und wirtschaftliche Parameter, sowie Umwelt- und Klimabedingungen.

