

# “Speisekarte” für deine Gesundheit



## Wichtig zu beachten



Suche dir nur 2-3 Zutaten aus,  
die dir besonderen Appetit machen.

Integriere sie möglichst täglich  
in deinen Tag.

Tun sie dir gut?

Bleib dran!

Wenn sie zur Gewohnheit geworden sind,  
suche dir die nächste Zutat aus.

So wirst du auf jeden Fall Erfolg haben!

Nimm die “Speisekarte” als Inspiration für weitere  
Ideen.



# “Speisekarte” für deine Gesundheit

1

## **viel Lebensfreude**

- sich in Dankbarkeit üben
- positive Grundeinstellung
- bewusst schöne Momente wahrnehmen

2

## **Aufenthalt in der Natur**

- Spaziergänge (gern bei jedem Wetter)
- Blick ins Grüne / in die weite Landschaft
- andere Aktivität, z.B. Sport draußen

3

## **abwechslungsreiche Bewegung**

- Treppen nutzen, auch mal zwischendurch
- tanzen - gern wild und ausgelassen
- aufstehen - strecken - räkelt - schwingen

4

## **wirksame Entspannung**

- Meditation
- ganz bewusst eine Tasse Tee / Kaffee / Kakao genießen
- progressive Muskelentspannung

5

## **erholsamer Schlaf**

- Handy in den Flugmodus oder ganz ausschalten
- mind. 30 Min. vor dem Zubettgehen Bildschirmnutzung beenden
- Fußmassage - gerne mit warmem Öl

6

## **gesunde, typgerechte Ernährung**

- möglichst frisch und regional
- möglichst abwechslungsreich
- bevorzugt warme Speisen

7

## **eine Prise Glück**

