



## »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.*

