

5 Tipps für einen gesunden Alltag

1. Trinke genug Wasser



2. Baue aktive Pausen in Deinen Alltag ein



3. Ernähre Dich bewusst und gesund



4. Bewege Dich draußen an der frischen Luft (Empfehlung=> 5.000 Schritte am Tag)



5. Achte auf einen erholsamen Schlaf

