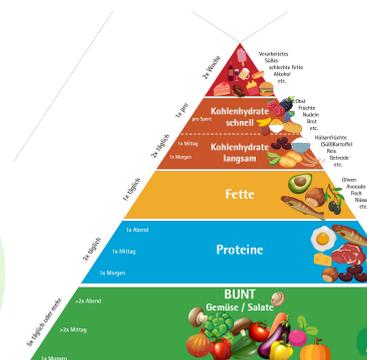


## Gesunde Empfehlungen: Wie passen sie alle in einen Tag

Mag. Eva Brunner-Wildauer  
www.koerperbewusstessen.at

## Bereich Ernährung

Viel Wasser trinken  
Viel Gemüse  
Ausreichend Protein  
Wenig Fett  
Energie anpassen  
Abwechslungsreich  
Saisonal und regional  
Qualitativ hochwertig  
Wenig verarbeitet



## Bereich Bewegung



Regelmäßig  
Alltagsbewegung und „Sport“  
Abwechslung  
Alle Fertigkeiten  
Spaß machen

## Bereich Entspannung/Schlaf

Spannung und Entspannung  
Dunkel und kühl  
Bett zum Schlafen  
Blaulicht  
Energie und Alkohol



# Der „ideale“ Tag

