

10 Tipps für Deinen Healthy-Lifestyle



1. Gemüse und Obst saisonal und regional einkaufen
 2. Frische Lebensmittel statt Fertigprodukte
 3. Mehr pflanzliche Lebensmittel statt Fleisch
(keine Massentierhaltung)
 4. Selbstkochen statt Essen gehen
 5. Wasser statt Säfte, Cola & Co
 6. Echtes Vollkorn statt Weissmehl
 7. Honig statt Zucker
 8. Kaltgepresste Öle statt Transfette in Margarine & Co
 9. Vielseitig Essen statt eintönig
 10. Jede Mahlzeit bewusst genießen und dafür Zeit nehmen
- 