Tipps, damit du gesund bleibst

Triff dich mit deinen Freunden. Macht irgendetwas Cooles zusammen.

Hab Spaß! Umgib dich mit Leuten, die dir gut tun und die dich ab und zu zum Lachen bringen.

Ernähre dich gesund mit viel frischem Obst und Gemüse.

 © Hummelkind-Visite e. V. 2019

Beweg dich viel! Egal ob kicken mit Freunden ...

... spazieren gehen mit Oma ...

... oder reiten ...

... sitz auf keinen Fall nur faul vor der Glotze oder dem Computer!

© Hummelkind-Visite e. V. 2019

Sei so oft wie möglich draußen an der frischen Luft. Das macht Spaß und du bekommst den Sauerstoff, den du brauchst.

Geh ab und zu in die Sauna. Der Wechsel zwischen warm und kalt trainiert deine Abwehrkräfte.

Nach dem Klo und vor dem Essen, Hände waschen nicht vergessen! Und auch so am Tag ein paar Mal.

 © Hummelkind-Visite e. V. 2019

Trink viel! Am besten Wasser oder Getränke ohne Zucker.

Gönn dir genügend Schlaf. Dein Körper braucht Schlaf, um sich zu erholen und das am Tag Erlebte zu verarbeiten.

Halte unnötigen Stress und Streit von dir fern.

© Hummelkind-Visite e. V. 2019