

EINFACH GESUND

Ideen für ein gesundes Leben

Nutze diesen Wochen-Plan für Vorschläge und Übungen für ein gesundes Leben.

Hast du mehr als 5 Übungen gemacht? Informiere deinen Betreuer.
Fülle die Teilnahme-Karte aus. Dann bekommst du ein Geschenk und einen Ausweis.



© Europäisches Logo für Leichte Sprache:
Weitere Informationen unter
www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
WOCHE 1	 Esse eine Frucht.	Trinke ein Glas Wasser. 		Mache die Übung "Gewicht heben" von dem Einfach Gesund Programm. 		 Schlafe diese Nacht mehr als 8 Stunden.	Mache etwas, das dir gefällt. 
WOCHE 2	Schalte für 1 Stunde dein Handy aus. 	Gehe für 1 Stunde raus in die Natur. 	Gib heute Zitrone oder Gurken in dein Wasser. 		Rufe eine Freundin oder einen Freund an. Frage: „Wie geht es dir?“ 	Esse ein gesundes Znüni! 	
WOCHE 3	Wünsche deinen Kolleginnen und Kollegen eine gute Woche. 	Musik an. Tanze für 5min. 		Ist es heute sonnig? Ja? Dann stehe 5 Minuten an die warme Sonne. 	Esse heute Abend 2 verschiedene Gemüse. 		Denke beim Einschlafen an etwas Schönes. 
WOCHE 4	Nehme heute die Treppe. Nicht den Lift. 	Lüfte dein Zimmer. Frische Luft tut gut! 	Strecke deinen ganzen Körper. 		Mach einen Spaziergang. 	Sei freundlich mit den Leuten. 	Super, dass du mitmachst! 