



»Vorsorge Aktiv«

Gesundheit für mich

Bewegungswochentipp



Fotocredit:pexels-johnmark-smith-250591

Ich starte fit in den Frühling...

Die Tage werden länger - die Nächte werden kürzer - wir erwachen aus dem Winterschlaf!

Was kann ich gegen die Müdigkeit tun?

👍 **Bewegen!** Dadurch werden die Zellen mit Sauerstoff versorgt und die Müdigkeit hat keine Chance.

👍 **Wechselduschen** – gerade am Morgen weckt man so den ganzen Körper.

👍 **Passen Sie Ihren Schlafrhythmus an**, folgen Sie der Sonne – früh aufstehen, früh zu Bett gehen – das hilft.

Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben.

Albert Einstein



[noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)