

# 10 TIPPS FÜR DEINE ERNÄHRUNG

1

## AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

Betone Vollkornprodukte, Proteine, gesunde Fette und frisches Gemüse.

## WASSER TRINKEN

Priorisiere Wasser über zuckerhaltige Getränke.

2

3

## PORTIONSKONTROLLE

Achte auf die Portionsgrößen, um Überessen zu vermeiden.

## NATÜRLICHE LEBENSMITTEL

Wähle unverarbeitete Lebensmittel, wo immer möglich.

4

5

## VIELFALT

Variiere deine Nahrungsauswahl, um ein breites Spektrum an Nährstoffen zu erhalten.

## VORSICHT MIT ZUCKER

Reduziere den Konsum von Zucker und Süßwaren.

6

7

## PLANUNG

Plane deine Mahlzeiten im Voraus, um gesunde Entscheidungen zu erleichtern.

## ACHTSAMES ESSEN

Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und genieße sie ohne Ablenkung.

8

9

## NÄHRWERTANGABEN LESEN

Achte auf Inhaltsstoffe und Nährwerte auf Verpackungen.

## EIGENE ZUBEREITUNG

Koche oder bereite deine Mahlzeiten zu Hause vor, um die Kontrolle über die Inhaltsstoffe zu haben.

10