

Stay healthy &
be happy

DEIN PERFEKTER TAG

NIMM DIR ZEIT

Bevor du aufstehst, visualisiere dir deinen perfekten Tag. Was willst du heute erleben? Und wie willst du dich fühlen?

Schenke dir ein Lächeln und dann auf in den Tag.



FRÜHSTÜCK

Hunger? Dann iss etwas Leichtes.

Früchte, ein zuckerfreies Müsli oder einfach eine Tasse Tee – aber im Sitzen und ganz in Ruhe.

GESTRESST IM JOB?

Halte kurz inne. Atme langsam ein und lange aus. Nach 5 Minuten fühlst du dich wieder entspannt und energiegeladen.



HUNGER?

Egal ob zuhause oder im Job – essen so natürlich wie möglich ist die Devise. Meide Fertigessen und greife lieber zu Nüssen, Gemüse & Co. Viel Wasser trinken unterstützt zudem deinen Stoffwechsel optimal.

AFTER WORK

Raus in die Natur. Beweg dich. Möglichst im Freien. Ein Waldspaziergang erdet dich und wirkt Wunder! Du lässt den Stress hinter dir und tankst wieder auf.

ME-TIME

Was macht dir Freude? Was gibt dir Energie? Tu genau das. Täglich. Das muss nichts Großes sein. Ein Treffen mit Freunden, ein gutes Buch, ein Schaumbad genießen.

Und denk daran: Es ist ok ...

- ...auch mal einen schlechten Tag zu haben
- ... Fehler zu machen
- ...nicht perfekt zu sein
- ...auch mal laut zu schreien
- ...jemanden um Hilfe zu bitten



Du bist wertvoll so wie du bist