

GESUND BLEIBEN IN DER CORONA ZEIT

5 REGELN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

1. Iss genug Obst und Gemüse.
2. Trink viel Wasser.
3. Iss nicht zu viel Fast Food.
4. Iss weniger Süßigkeiten.
5. Iss mehr hausgemachte Produkte.



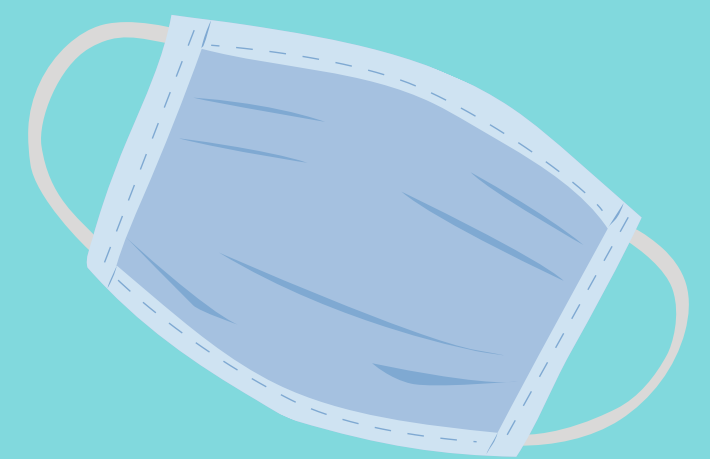
5 HYGIENE REGELN

1. Wasch dir öfter deine Hände .
2. Desinfiziere dir die Hände!
3. Niese/Huste in die Armbeuge.
4. Geh an die frische luft.
5. Berühre die anderen nicht.



5 TIPPS-PHYSICH UND PHYSISCH GESUND BLEIBEN

1. Halte Abstand! (mindstens 2m)
2. Trage einen Mund-Nasen- Schutz.
3. Meditiere.
4. Treib Sport!
5. Fahre Rad.



Medina Binaj 8.c