

Arbeitsblätter Lektion 4

ÜBERLEGE DIR, BEI WELCHEN MAHLZEITEN DU REGELMÄSSIG AUF NÄHRSTOFFARME KOST ZURÜCKGREIFST.

NIMM DIR KONKRETE HANDLUNGSPLÄNE (WENN -> DANN) VOR, DURCH DIE DU DIE NÄHRSTOFFARME KOST DURCH EINE GESÜNDERE VARIANTE ERSETZT.

Arbeitsblätter Lektion 4

ÜBERLEGE, WELCHE DER VORGESTELLTEN 10 REGELN DU IN DEINEM ALLTAG UMSETZTEN KÖNNTEST.

NIMM DIR ZWEI KONKRETE HANDLUNGSPLÄNE (WENN -> DANN) VOR, UM DEINE ERNÄHRUNG UND DEINEN LIFESTYLE GESÜNDER ZU GESTALTEN.