

Vitalisimos 10 Gebote für ein vitales Leben



1



Iss echte Lebensmittel.

2



Trink viel Wasser.

3



Iss bunt.

4



Iss genug, damit Du lange satt bist.

5



Iss langsam und kaue gründlich.



7



Reduziere den Zuckerkonsum.



6

9



Bleibe in Bewegung.

Koche mit Kräutern und Gewürzen.

8



Koche selbst (lerne zu kochen).



10



Schlafe genug und nimm Dir Zeit zum Entspannen.