

Vitalisimos 10 Gebote für ein vitales Leben



1



Iss echte Lebensmittel.

2



Trink viel Wasser.

5



Iss langsam und kaue gründlich.

7



Koche mit Kräutern und Gewürzen.



Reduziere den Zuckerkonsum.



6

9



Bleibe in Bewegung.

8



Koche selbst (lerne zu kochen).



Schlafe genug und nimm Dir Zeit zum Entspannen.



10



Iss bunt.

4



Iss genug, damit Du lange satt bist.