



# »Vorsorge Aktiv«

## Gesundheit für mich

### Bewegungswochentipp



*Fotocredit:pexels-johnmark-smith-250591*

**Ich starte fit in den Frühling...**

Die Tage werden länger - die Nächte werden kürzer - wir erwachen aus dem Winterschlaf!

**Was kann ich gegen die Müdigkeit tun?**

**👍 Bewegen!** Dadurch werden die Zellen mit Sauerstoff versorgt und die Müdigkeit hat keine Chance.

**👍 Wechselduschen** – gerade am Morgen weckt man so den ganzen Körper.

**👍 Passen Sie Ihren Schlafrhythmus an,** folgen Sie der Sonne – früh aufstehen, früh zu Bett gehen – das hilft.

**Das Leben ist wie Fahrrad fahren, um die Balance zu halten, musst Du in Bewegung bleiben.**

Albert Einstein



[noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)