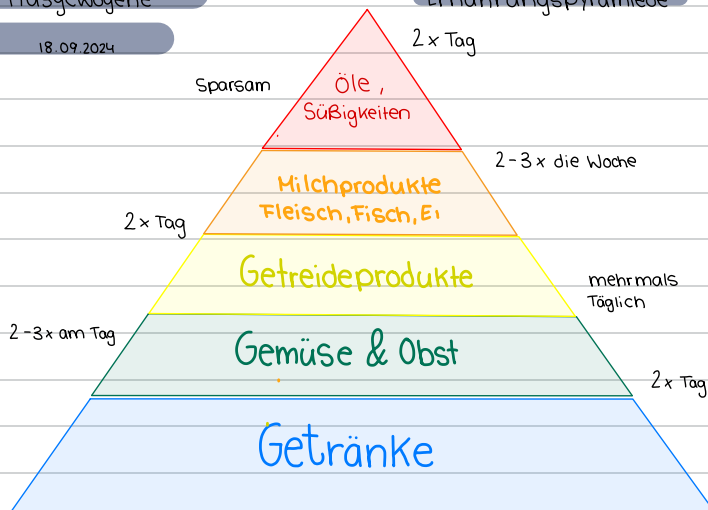


Gesunde & Ausgewogene Ernährung

18.09.2024

Ernährungspyramide



mind. 1,5 Liter
täglich
vorwiegend (Mineralwasser)
Wasser

Körperliche Aktivität

mind. 30 - bis 60 Minuten

Hilfe für mehr Flüssigkeit

Zunahme : in Form von Smoothies oder

Selbst gemachtem Wasser mit Geschmack

