



Gesundheitstipp KW 9



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Regenbogenchallenge



Fotocredit:pexels-photo-4091201

Fotocredits:pexels-photo-4091201

Unsere Welt ist bunt! ☺ Entdecken Sie, aus einer Kombination von Bewegung und visueller Übung, die prächtigen Farben unserer Natur:

- 👍 Suchen Sie hüpfend etwas Gelbes! Das könnten z.B. die Knospen der Forsythie sein.
- 👍 Mit großen Schritten finden Sie auch die rote Farbe (vielleicht die Hagebutte?).
- 👍 Mit schwingenden Armen entdecken Sie etwas Grünes, das Schneeglöckchen?
- 👍 Mit ein wenig Tempo finden Sie auch noch Lila - schaut hier ein Krokus hervor?

Nehmen Sie bewusst das Naturschauspiel eines Sonnenaufgangs oder Sonnenuntergangs wahr und beobachten Sie die Farbenwelt.

**Bringen Sie Farbe in Ihren Alltag und in Ihre Ernährungsgewohnheiten!  
Wie gelingt das auch im Frühling?**

**Hier ein paar »tut gut«-Vorschläge:**

- Frühstück: Haferbrei mit Apfel  
Mittagessen: Zur Hauptmahlzeit einen Rote Rüben Salat dazu und als Nachspeise ein Birnenkompott  
Abendessen: Wärmende Gemüsesuppe aus Karotten, Kartoffeln und gelben Rüben



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