

Iss aus der unteren Ebene mehr, wähle aus der oberen Ebene weniger. Dann bleibst du gesund und fit.

**Süßigkeiten**



**Fette**



**Eiweiße**



**Getreide und Beilagen**



**Obst und Gemüse**

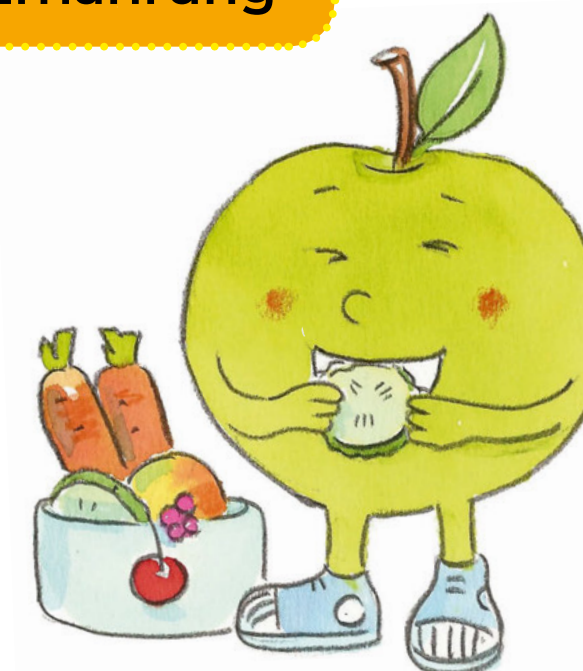


**Getränke**

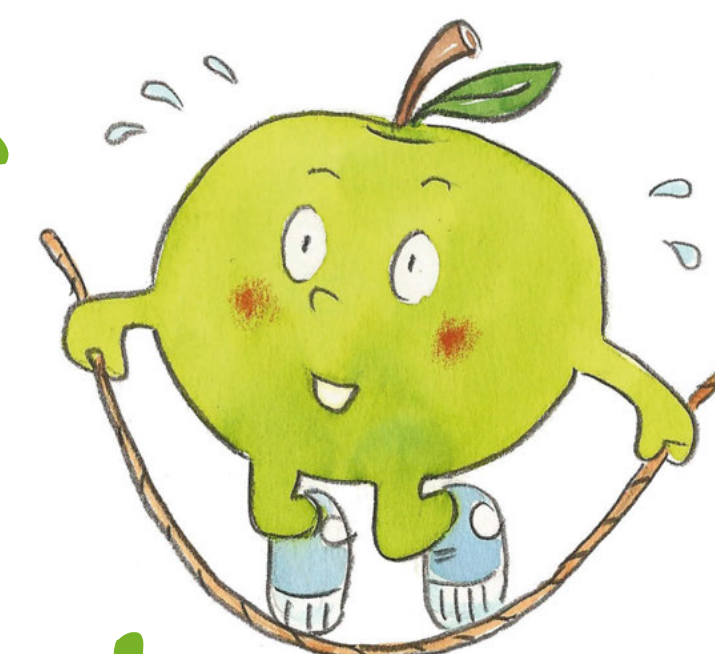


## Wie bleibst du gesund?

**Ernährung**



**Bewegung**



**Entspannung**

