



CORONA-VIRUS UND UNSER IMMUNSYSTEM

So stärken wir uns mit **NEWSTARTPlus**

PRIORITÄTEN

Lebe bewusst – entscheide klug

OPTIMISMUS

Denke positiv – finde die Chance

VERTRAUEN

Baue auf Hoffnung – übergib Ängste und Sorgen Gott

INTEGRITÄT

Sei echt – sei ganz du

RUHE

Beachte den richtigen Rhythmus – gönne dir ausreichend Schlaf

ERFAHRE MEHR ÜBER **NEWSTARTPLUS:**



BEZIEHUNGEN

Pflege Beziehungen – baue Glück – jetzt durch Telefon und Internet

LUFT

Achte auf viel frische Luft – vermeide Tabak

ERNÄHRUNG

Geniesse reichlich frisches Obst und Gemüse

MÄSSIGKEIT

Geniesse das Gute – vermeide Schädliches z.B. Alkohol

BEWEGUNG

Stärke dich durch tägliche Bewegung

SONNE

Nutze die belebende Kraft der Sonne

WASSER

Trinke regelmässig Wasser

BEACHTEN SIE DIE HYGIENEREGLN DES BAG

