

# Gesund durch den Herbst!

\*\*\*\*\*

Auf dieser Seite verraten wir Ihnen, wie Sie im Herbst gesund und munter bleiben können.

Am wichtigsten sind eine gesunde Ernährung, Spaziergänge an der frischen Luft und genügend Schlaf.

Denken Sie bei der Ernährung auch an den Kürbis mit seinen wichtigen Carotinoiden, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen.

Morgens ein Joghurt mit frischem Obst und Haferflocken liefert Ihnen die richtige Portion Energie für den Tag.

Unterstützen Sie ihr Immunsystem, z.B. mit Orthomol immun.

Noch fragen?  
Wir beraten Sie gerne unter  
Tel. 0800 - 20 366 10