

fit4future Teens: Newsletter N° 4

Liebe Schülerin,
lieber Schüler,

neue Bewegungstipps, Tipps zu Essen und Trinken, das die Gesundheit fördert und aktuelle Gedanken: Auch diese Woche wird es im fit4future Teens-Blog wieder spannend. Schau mal rein!

Freu Dich auf diese Inhalte im fit4future Teens-Blog (teens.fit-4-future.de/blog):

Mo, 20.4.2020	Bewegungstipp
Di, 21.4.2020	Aktuelle Gedanken: Zu Hause lernen
Do, 23.4.2020	Ernährungstipp: Essen & Trinken zur Stärkung des Immunsystems
Fr, 24.4.2020	Brainfitness-Übung

PRAXIS-TIPP

Wir beschäftigen uns diese Woche unter anderem mit dem Immunsystem und wie wir es stärken können. Schau Du diese Woche auch mal darauf, was Du so isst und trinkst. Wähle bewusst aus, was Deinem Immunsystem einen Boost verpasst.

Einen guten Appetit und bleib gesund!

Liebe Grüße
Dein fit4future-Team

Besuche uns auch hier!

