

Was brauchen die Personen zum Wohlfühlen? Lesen und ergänzen Sie die Kommentare.

anstrengen • Atem • ausreichend • draußen • frei • entspannen • Ernährung • Gewicht •
Gymnastik • Herz • Rad fahren • Luft • schmecken • wohl

Ich arbeite gern und viel. Aber ich brauche jeden Tag auch kurz Zeit für mich, sodass ich mich richtig _____ (1) kann. Am besten geht das bei mir, wenn ich _____ (2) bin, wenn ich Bewegung an der frischen _____ (3) habe. Wenn ich eine halbe Stunde spazieren gehe, dann wird mein _____ (4) ganz ruhig und tief. Und der Kopf wird _____ (5). Oder ich setze mich für eine Stunde ins Café und lese. Dann fühle ich mich auch richtig _____ (6).

☐ Oh nein, das ist nichts für mich, da schlaf ich ja ein ;-)) Ich brauche nach der Arbeit Bewegung, ich muss erst mal raus, laufen oder _____ (7). Ich mag es, wenn ich mich ein bisschen _____ (8) muss, und das ist gut für das _____ (9). Und nachher mache ich noch _____ (10), weil ich ja den ganzen Tag nur im Büro sitze. Außerdem muss ich dann nicht so auf die _____ (11) achten und kann fast alle Sachen essen, die mir _____ (12). Ich brauche _____ (13) Bewegung, sonst bekomme ich Probleme mit dem _____ (14), weil ich einfach gern und viel esse.