Gesund bleiben

Füllt die Lücken mit den richtigen Wörtern aus:

Um einen gesunden Lebensstil zu führen, ist es wichtig, auf verschiedene Aspekte meiner _____ zu achten. Ein gesunder Lebensstil umfasst sowohl körperliche als auch _____ Gesundheit.

Um meine körperliche Gesundheit zu fördern, ist _____ ein wesentlicher Bestandteil. Regelmäßige _____ und körperliche Aktivität helfen dabei, die Fitness zu steigern und das Risiko von _____ zu reduzieren. Ich versuche, mindestens 30 Minuten pro Tag aktiv zu sein, sei es durch Spazierengehen, _____ oder Sport.

Die richtige _____ spielt ebenfalls eine entscheidende Rolle. Ich versuche, eine ausgewogene Ernährung zu wählen, die reich an _____ und Ballaststoffen ist. Das bedeutet, viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und mageres _____ zu essen und den Konsum von _____ und fettreichen Lebensmitteln zu begrenzen.

Ein gesunder Lebensstil beinhaltet auch die Pflege meiner _____ Gesundheit. Das bedeutet, ausreichend Schlaf zu bekommen, Stress zu _____ und Zeit für _____ und Entspannung zu finden.

Zudem ist der _____ zu meinem Arzt wichtig. Regelmäßige _____ und Gesundheitsuntersuchungen helfen dabei, potenzielle Probleme frühzeitig zu erkennen und zu behandeln.

Durch die Kombination all dieser Faktoren strebe ich einen _____ Lebensstil an, der mir hilft, mich fit und gesund zu fühlen.

LIVEWORKSHEETS