



## 4 Tips für gesundes Essen

1. Essen Sie in Ruhe – lassen Sie es sich schmecken!
2. Essen Sie möglichst viel Obst und Gemüse
3. Wenn Sie abnehmen wollen, essen Sie nur mit Teelöffel, Obstmesser und Kuchengabel
4. Legen Sie das Besteck immer mal während des Essens hin