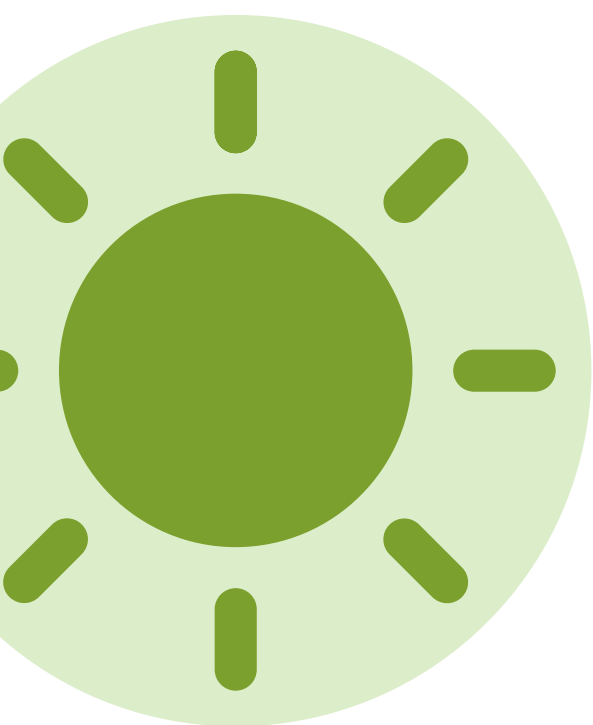


WAS TUN GEGEN DIE FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT?



SONNE TANKEN

Tageslicht ist ideal, um die Müdigkeit zu bekämpfen. Auch wenn die Sonne nicht scheint, solltest du raus gehen. Selbst bei Regen oder bedecktem Himmel ist es immer noch heller als in Innenräumen.

WECHSELDUSCHE

Der Wechsel von kaltem und heißem Wasser regt die Durchblutung an und bringt deinen Kreislauf in Schwung.



BEWEGUNG

Bewegung ist das Nonplusultra, um in Gang zu kommen. Am besten natürlich an der frischen Luft. Es muss auch nicht immer ein ausgedehntes Sportprogramm sein, ein Spaziergang vertreibt ebenfalls die Müdigkeit.

VITAMINE & MINERALIEN

Achte auf deine Ernährung. Frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern reichlich Mikronährstoffe. Supplementiere außerdem Vitamin D, um deine leeren Speicher wieder aufzufüllen.

