



„Natürlich gesund durch den Herbst“

5 EINFACHE TIPPS
FÜR DEIN IMMUNSYSTEM
& MEHR ENERGIE



Der Herbst bringt uns gemütliche
Abende, bunte Blätter – und leider
auch die Erkältungszeit.

Damit du gesund & vital bleibst,
habe ich 5 einfache Tipps
für dich zusammengestellt.



Eveline

Wegbegleiterin für Ernährung, Leichtigkeit
& Migränefreiheit

info@einfachgesund.de

einfach  gesund



Meine Tipps für dich:

Vitamin D tanken

auch im Herbst täglich
an die frische Luft



Kräuter & Tees nutzen

– Ingwer, Salbei, Hagebutte
stärken dich von innen



Wärmendes Essen genießen

– Suppen, Eintöpfe, Ofengemüse



Gut schlafen

– regelmäßige Schlafzeiten
& Abendroutine

Bewegen & frische Luft

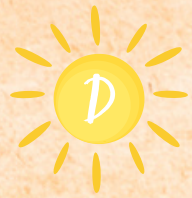
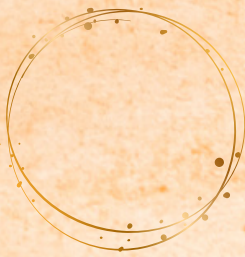
– Spaziergänge, Waldluft,
leichtes Training



Eveline

info@einfachgsund.de

einfach  gsund



Starte gesund & gestärkt in den Herbst

**kleine Schritte machen
den großen Unterschied!**

Mein Tipp für Vitamin D:
Folge dem Link:
[Vitamin D von Natugena*](#)



Eveline

info@einfachgesund.de

einfach  gesund