Ihre Abwehr profitiert von Regelmäßigkeit und mit jeder dieser Gewohnheiten legen Sie Schritt für Schritt eine stabilere Basis für Ihr Wohlbefinden.

# Tagesplan
## für starke Abwehrkräfte

*Haken Sie jeden Tag ab* was Sie geschafft haben

### Gute Gewohnheiten für Ihr Immunsystem

| | | Tag 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Zum Start in den Tag:** ein Glas LaVita<br>LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2 | **Mikronährstoffe absichern:** durch 5 Handvoll Gemüse und Obst am Tag, dazu Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, gesunde Öle und pflanzliches Eiweiß | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3 | **Aktiv sein:** etwa 30 Minuten Bewegung, Gehen, Radfahren oder an der frischen Luft sein, z. B. auf dem Weg zur Arbeit oder in der Pause | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4 | **Entspannen:** tun Sie täglich etwas, das Ihnen heute guttut und Freude macht (lesen, kuscheln, telefonieren, lachen…) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5 | **7–8 Stunden erholsamer Schlaf:** dabei hilft eine möglichst gleichbleibende Zubettgehzeit | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

Überlegen Sie am Ende der 3 Wochen: **Welche Gewohnheit fällt Ihnen leicht?**

.....

.....

**Welche Gewohnheiten möchten Sie dauerhaft beibehalten?**

.....

.....

LaVita