MAGs
München
Aktiv für
Gesundheit

Gesund durch den Winter

Die kalte, dunkle Jahreszeit steht uns bevor. Hier sind ein paar Inspirationen, wie du gesund durch den Winter kommst.
Unser Tipp: Bleib in Bewegung, iss ausgewogen und gönn dir ausreichend Erholung – so tust du dir und deiner Gesundheit auch in der kalten Jahreszeit etwas Gutes!





Bewegung – auch im Winter wichtig!

Gut aufwärmen: Bereite deine Muskeln vor.
Sichtbar bleiben: Trage warme, reflektierende Kleidung.
Temperatur beachten: Bei extremer Kälte unter −10 °C lieber nur leichte Bewegungen.

Ernährung – die Powerknolle Ingwer

Unser Winter-Booster:
Übergieße ein paar Scheiben frischen Ingwer mit heißem Wasser und ergänze nach Geschmack Zitrone, Minze, Kurkuma und eine Prise schwarzen Pfeffer.