

Gesunder Spickzettel: 6 Ideen für schlechte Phasen

- Besinne dich auf deine Hobbies: Was hat dir früher Spaß gemacht? Fang wieder damit an.
- Lies ein Buch – und dann noch eins. Lesen entspannt.
- Schlafe ausreichen: Dein Körper muss Kraft tanken.
- Geh raus an die frische Luft und achte auf die Natur
- Lache! Suche dir Beschäftigungen, die dich erheitern.
- Verbringe Zeit mit Freunden und deiner Familie