

# Gesund-Essen-Prinzip

*Nachhaltig die Gesundheit unterstützen durch*

*ausreichend  
Flüssigkeit*

1,5 bis 2 Liter  
pro Tag

- verbesserte Leistungsfähigkeit
- stabiler Kreislauf
- verbesserte Verdauung

*sekundäre  
Pflanzenstoffe*

Gemüse & Obst  
"5-am-Tag"

- Vorbeugung von Herz- und Gefäßerkrankungen
- verbesserte Immunabwehr

*Ballaststoffe*

Vollkorngetreide  
zu jeder Mahlzeit

- Vorbeugung vieler Erkrankungen
- verbesserte Verdauung
- Senkung Cholesterinspiegel

*ungesättigte  
Fettsäuren*

Pflanzenfette  
1 x pro Woche fetter Seefisch

- Vorbeugung vieler Erkrankungen
- Senkung Cholesterinspiegel