

# Ausgewogene Ernährung

Die Erhaltung der eigenen Gesundheit ist ein umfassender Prozess, der mehrere Aspekte des Lebens umfasst. Eine ausgewogene Ernährung ist das Fundament eines gesunden Lebensstils. Achte darauf, eine Vielzahl von Lebensmitteln zu dir zu nehmen, die reich an Nährstoffen sind.

## Körper braucht Energie für

- Herz-, Kreislauffunktionen
- alle inneren Organe
- Muskulatur
- Gehirn

Der Körper nimmt diese durch Energiequellen auf.

## Dazu gehören:

- **Obst und Gemüse** (Banane, Gurke und Bohnen)  
→ sind reich an Mineralstoffe und Ballaststoffen
- **Vollkornprodukte** (Vollkornnudeln, Vollkornbrot)  
→ bieten langhaltige Energie und sind gut für die Verdauung
- **Proteinquellen** (Fisch, mageres Fleisch, Eier und Nüsse)  
→ fördern den Muskelaufbau und die Muskelreparatur
- **Gesunde Fette** (Avocado, Samen und pflanzliche Öle)  
→ unterstützen die Herzgesundheit
- **Hydratation** (Wasser, ungesüßter Tee)  
→ Wasser ist essenziell für viele Körperfunktionen, einschließlich der Verdauung und der Temperaturregulierung

## Beispiel für ein gesundes Frühstück:

Quark mit Haferflocken und Obst (Blaubeeren etc.)

Die Zellen im Körper produzieren Energie und dadurch erhält man Kraft. Hierdurch bleibt man bei guter Gesundheit.