

# Newsletter

Liebe Familie von **VITA-Fonfara** !

Und schon befinden wir uns schon wieder in der „dunklen“ Jahreszeit.

Die Tage sind deutlich kürzer geworden und nasskaltes Wetter wechselt sich ab mit kurzen und oftmals auch sonnigen Abschnitten.

Diese Wechsel zwischen kalt - nass und dann wieder wärmer verlangen unserem Körper enorm viel ab.

Sich richtig zu kleiden ist oftmals eine Herausforderung.

Um so wichtiger ist es, jetzt das Immunsystem zu stärken.

**Schlafen Sie mindestens 7 Stunden bei nicht zu warmer Zimmertemperatur.**

**Essen Sie ausgewogen , vitaminreich und natürlich.  
Die meisten Vitamine und Mineralien sind in Obst, Gemüse  
und Fisch enthalten.**

**Machen Sie sich ein Beerenmüsli mit Chia- und Leinsamen.**

**Sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeit. Es sollten mindestens 1,5 Liter am Tag sein.  
Gerne morgens einen guten Kaffee um die Lebensgeister zu wecken  
Über den Tag verteilt Wasser, Tee (Zitrone/Ingwer) oder Saftschorlen.**

**Gehen Sie regelmäßig an die frische Luft.  
Es gibt kein schlechtes Wetter – nur falsche Kleidung.**

**Schaffen Sie sich zu Hause eine Oase der Ruhe, in der Sie entspannen können.**

**Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und fragen Sie nach eine Gripeschutzimpfung.  
Sie verhindert schwerwiegende Grippeverläufe.**

Genießen Sie die besondere Zeit mit all ihren Lichtern und Weihnachtsmärkten.

Bleiben Sie dabei bitte gesund !

Ihr Team von

**VITA FONFARA**  
Leben lebenswert gestalten

