

Ein gesunder Tag
in Zeiten von Corona

von **Moritz Birk**



Was gehört zu einem gesunden Leben dazu ?

Zu einem gesunden Leben gehören Ernährung, Bewegung, Freunde, Aufgaben, Ruhephasen, Familie und Tiere.

Hier stelle ich dir an einem Beispiel von meinem Tag vor, wie du auch in Corona Zeiten gut leben kannst.



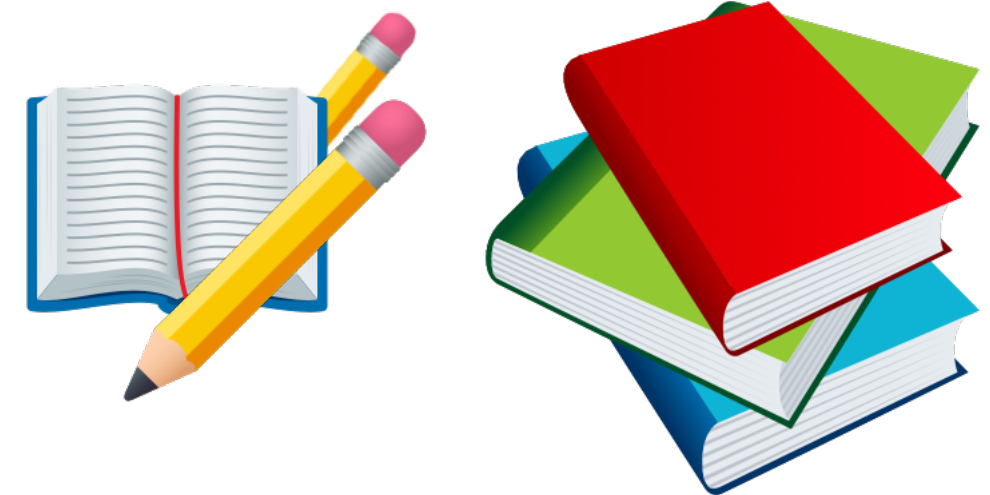
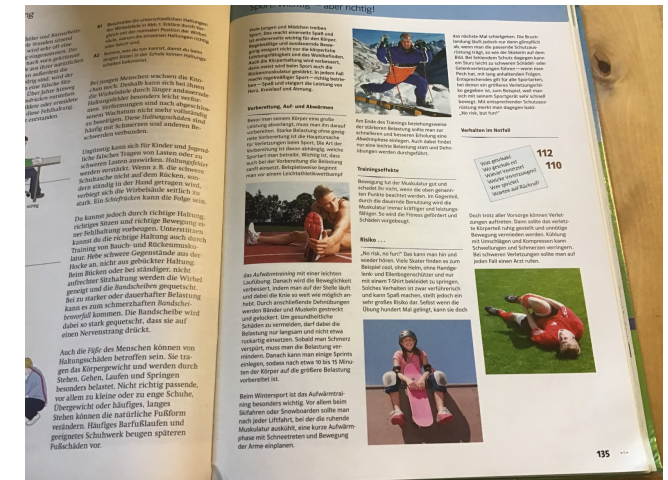
Stehe immer zur gleichen Zeit auf. Direkt danach kannst du Joggen gehen.



Zum Frühstück gibt es
Griechischen Joghurt mit
Bananen
und Haferflocken. Trinke Milch
oder Wasser.



Nach dem Frühstück
kannst du deine
Hausaufgaben
machen.





Ich gehe nach den
Hausaufgaben immer
in den Garten.
Dort spiel ich mit
meinen Brüdern den
ganzen Mittag



Zum Abendessen 🍳
gibt es Omlet mit Speck
🥓 und Rohkost die
ganze Familie ist
zusammen am
Tisch. Das ist wichtig so
könnt ihr euch
miteinander
unterhalten.





Gehe Zeitig ins Bett



Du kannst auch noch
lesen .

