

Gesunde Lebensweise (B1)

Um gesund zu bleiben, sollte man verschiedene Dinge beachten. Dazu gehört eine gesunde Ernährung. Es ist wichtig, täglich Obst und Gemüse zu essen. Zucker und Fleisch sollten nur selten verspeist werden.

Außerdem muss man viel Wasser trinken. Zwei Liter pro Tag sind ideal. Ein gesunder Körper braucht ausreichend Bewegung. Man sollte mindestens zwei mal pro Woche Sport treiben, um fit zu bleiben. Viele Menschen sagen, dass sie keine Zeit für Sport haben. Oft ist das eine Ausrede. Dabei kann Sport Spaß machen, denn Bewegung tut gut.

Genauso wichtig ist ein erholsamer Schlaf. Als Erwachsener sollte man mindestens sieben Stunden pro Tag schlafen. Vor allem sollte man auf Alkohol und Zigaretten verzichten, um gesund zu bleiben.