



DELI Genuss-Welt

Schniefnasen aufgepasst: Gutfried DELI sagt Erkältungen den Kampf an

Mit Gutfried DELI durch die Schnupfen-Saison

Jeder kennt das Phänomen: Kaum ist jemand aus dem Bekanntenkreis krank, nießt man selbst. Um dem entgegen zu wirken, hat sich Gutfried DELI eine ausgewogene Ernährung zum Ziel gesetzt. Diese ist nicht nur in der Erkältungszeit relevant, schließlich hat sie einen entscheidenden Einfluss auf die körperliche und geistige Entwicklung – vor allem für Schulkinder. Mit unseren fünf Tipps kommt garantiert jeder gesund durch die Erkältungszeit.

Hier unsere fünf Tipps:

1. Sorgen Sie für eine ausgewogene Ernährung. Drei Mahlzeiten pro Tag sind optimal. Damit sich der Kreislauf nach dem Schlaf stabilisieren kann, und Sie fit in den Tag starten können, sollten Sie auf ein gesundes Frühstück Wert legen. Wenn die Zeit nicht reicht, machen Sie sich einen leckeren Mittags-Snack. Schnelle und leckere Rezepte finden Sie in der DELI-Genusswelt auf www.gutfried.de
2. Viel trinken! Für die Gesundheit ist das richtige und ausreichende Trinken jeden Tag mindestens ebenso wichtig wie die richtige Ernährung. Es muss aber nicht nur Wasser sein – probieren Sie doch mal eine Saftschorle! So erhalten Sie mit jedem Schluck automatisch eine große Portion wichtiger Vitamine.
3. Entwerfen Sie einen geordneten Tagesablauf und versuchen Sie, diesen konsequent einzuhalten. Dazu gehören feste Aufsteh- und Schlafenszeiten, die dem Körper helfen, sich an einen festen Rhythmus zu gewöhnen. Damit auch der Nachwuchs weiß, was als nächstes auf der Tagesordnung steht, am besten einen großen Plan an den Kühlschrank hängen.

Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | www.gutfried.de

4. Das Schlafzimmer ist zum Schlafen da. TV-Geräte und Konsolen haben dort nichts zu suchen. Außerdem sollten Sie für Frischluft sorgen. Öffnen Sie die Fenster weit, mehrmals am Tag für ungefähr zehn Minuten. Dieses Stoßlüften bringt mehr frische Luft hinein, als wenn Sie das Fenster für mehrere Stunden nur aufgekippt lassen – und spart zudem Energie. Statt ständig den Fernseher einzuschalten, greifen sie lieber zu einem guten Buch.
5. Regelmäßige Bewegung hilft, die Abwehrkräfte zu mobilisieren. Es muss ja nicht eine Riesenwanderung sein – wie wäre es zum Beispiel mit einem ausgedehnten Herbstspaziergang? Dabei aber bitte auf warme Füße achten! Gesammelte Blätter und Äste können zum Basteln und für winterliche Dekoration verwendet werden.

Schnelle und leckere DELI-Rezepte für eine ausgewogenen Ernährung gibt es auf: www.gutfried.de