



**Betrachte die Bilder in
den Medien mit einem
kritischen Blick**

Social Media, Zeitschriften, Fernsehen und Werbung zeigen ständig Bilder von Menschen mit einem perfekten Körper.

Wann immer du solche Bilder bewunderst, denke daran, dass sie bearbeitet wurden.

Finde neue Vorbilder

Denke an eine Person, die du bewunderst und die dich inspiriert, deine Talente zu entwickeln.





Finde deinen Stil

Habe Spaß daran, dich so zu kleiden, wie
es zu dir passt.

Kreiere deinen persönlichen Look.



**Schicke die Waage in
die Ferien**

Schicke die Waage einige Zeit auf
Urlaubsreise und achte darauf, wie du dich
fühlst.



**Be fit mit Gemüse,
Obst, Wasser und
Bewegung**

Ausgewogenes Essen mit Genuss und eine ausreichende Menge an Wasser sorgen dafür, dass du dich wohlfühlst.

Auch Bewegung hilft dir, dich gut zu fühlen und Stress abzubauen. Finde eine körperliche Betätigung, die dir Spaß macht und baue sie in deinen Alltag ein.