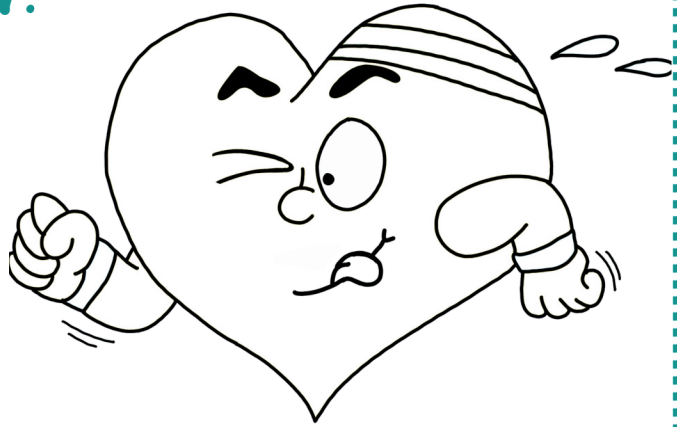
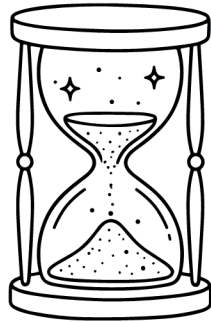




„Dein Herz ist ein Muskel. Wenn du dich bewegst, wird es stärker.“



„Sportel heute mindestens 20 Minuten!“



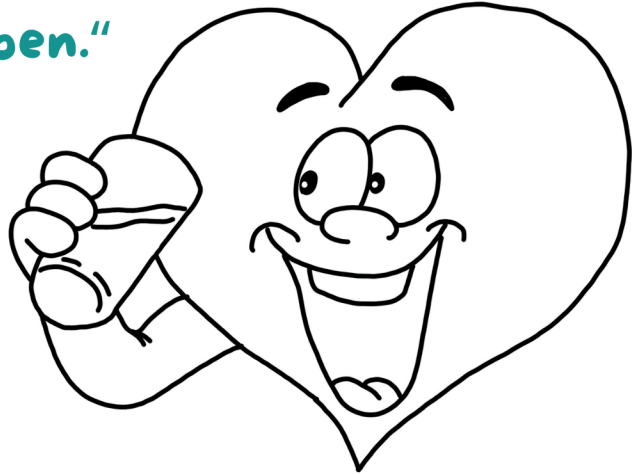
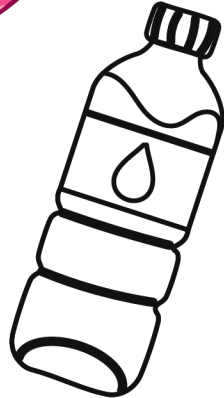
„In Obst und Gemüse stecken viele Vitamine, die deinem Herz helfen gesund zu bleiben.“



„Pack dir was Buntes auf deinen Teller!“



„Wasser hilft deinem Herzen
dabei das Blut durch den Körper
zu pumpen.“

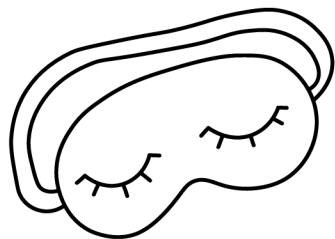


„Habe deine Trinkflasche griffbereit!“



„Im Schlaf kommt dein Herz zur
Ruhe und kann sich vom Tag
erholen.“

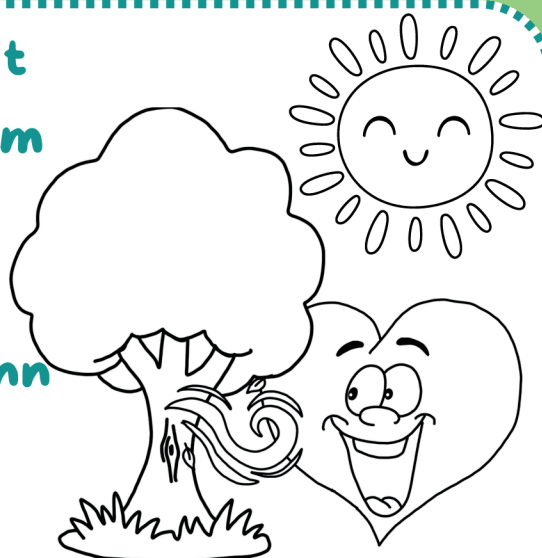
ZZZ



„Lege deine Hand auf dein Herz, sobald du
im Bett liegst, und spüre den Herzschlag!“



„Frische Luft
bringt deinem
Herzen
Sauerstoff.
Dadurch kann
es besser
arbeiten.“



„Gehe nach draußen und atme mehrere
Male tief ein!“



„Wenn du
Spaß hast,
kann sich dein
Herz
entspannen.“



„Zähle, wie oft du über etwas lachst, und
wenn du lachst, dann aus vollem Herzen!“