

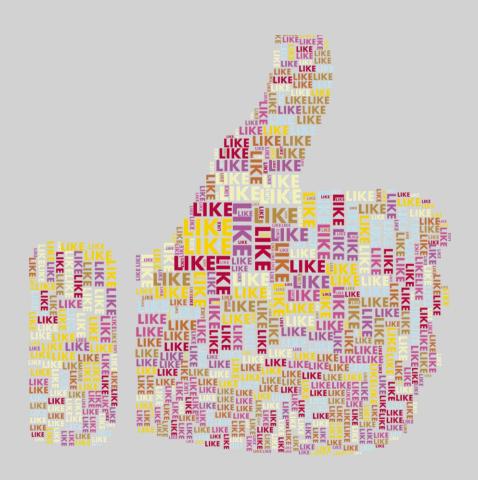
Betrachte die Bilder in den Medien mit einem kritischen Blick

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.





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.