

Müdigkeit / Erschöpfung

Tipps

- bleiben Sie so aktiv wie möglich
- essen Sie häufig kleine Mahlzeiten
- machen Sie sich einen Stundenplan:

Alles hat seine Zeit:

eine Zeit für Pausen, eine Zeit für Fitness,

eine Zeit für Essen, eine Zeit für die Seele.



- lassen Sie Ihre Blutwerte regelmäßig kontrollieren
- viel trinken !!