

# “ADVENT voller BRAINPOWER”



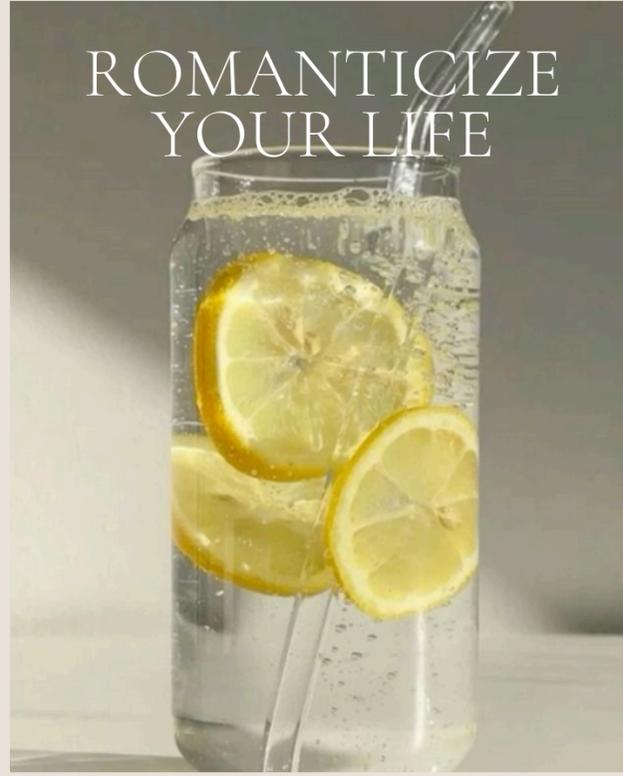
„Der Mensch ist, was er isst.“  
Ludwig Feuerbach

mit

“BRAINFOOD”



MOTIVATION-Board



ROMANTICIZE YOUR LIFE



FOOD IS FUEL



# “Advent voller BRAINPOWER?”



„Der Mensch ist, was er isst.“  
Ludwig Feuerbach

## Was dich erwartet:

- ◆ **Gesunde Rezeptideen**, die deinen Körper und Geist nähren und dir helfen, das Beste aus jedem Tag herauszuholen
- ◆ **Motivierende Sportchallenges** für mehr Energie und ein starkes Gefühl von Selbstwirksamkeit
- ◆ **Achtsamkeitsübungen** und mentale Tools, um den Stress der Saison zu reduzieren und deine innere Ruhe zu finden

## Zur Idee :

Ab dem 1. Dezember “öffnet” sich jeden Tag ein neues Türchen in der Story. Die Inhalte sollen dich besonders in der Adventszeit bereichern...



✨ Bist DU bereit, deinem Körper und Geist die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdienen?

**Folge uns** und lass dich von unserem Adventskalender jeden Tag zu mehr Wohlbefinden und Balance inspirieren!

... deine **HEALTH-BUDDYS**

**QUELLEN-> auf der HS-Website :)**



HEALTH BUDDY