



Eine gesunde  
Lebensweise  
beginnt zu Hause





healthy  
**STARTS**  
FOR FAMILIES

# Konzentriere dich auf das Wesentliche – die Zukunft.


Wer Kinder hat, weiß, wie wichtig es ist, ihnen einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Wir sind davon überzeugt, dass Kinder ein gesundes Familienumfeld brauchen. Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, die gesamte Familie bei der Entwicklung positiver Gewohnheiten zu unterstützen. Die Initiative Healthy Starts for Families, bestärkt dabei eine gesunde Lebensweise für zu Hause anzuregen. Familien werden dazu inspiriert, einfache aber wichtige Veränderungen im eigenen Lebensstil vorzunehmen. Dadurch werden sie auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit unterstützt.



Stehen Entscheidungen über das Wohlbefinden deiner Familie an, hast du dank unserer gut vernetzten Community Zugang zu vielen hilfreichen Ressourcen. Die Initiative Healthy Starts for Families hat das Ziel, Familien weltweit zu einem gesünderen Lebensstil zu inspirieren. Dies beginnt mit einer gesunden Lebensweise zu Hause. Erfahre noch heute mehr. [www.juiceplus.com/healthy-starts](http://www.juiceplus.com/healthy-starts)

**Erziehung ist  
nicht immer  
einfach –  
aber gute  
Ernährung  
kann es sein.**





Wir sind davon überzeugt, dass die Entwicklung eines gesunden Lebensstils auf einem ganzheitlichen Ansatz basiert. Daher konzentrieren wir uns auf vier Schlüsselemente des Wohlbefindens:



### Nahrung

Eine gesunde Ernährung bedeutet eine ausgewogene Ernährung. Zu den wichtigsten Ernährungsgewohnheiten gehören die ausreichende Zufuhr von Obst und Gemüse, moderate Portionen und regelmäßige Essenszeiten.



### Flüssigkeit

Genügend Wasser zu trinken ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Wasser statt zuckerhaltiger Getränke, Obst und Gemüse mit einem hohen Wasseranteil, sowie der Ausgleich des Flüssigkeitsverlusts nach dem Sport sind essenziell für ein optimales Körper- und Lebensgefühl.



### Fitness

Ein gesunder Lebensstil ist ein aktiver Lebensstil. Ob man sich nun jeden Tag ein paar Minuten länger sportlich betätigt oder sich neue Fitnessziele setzt – wichtig ist, die Familie zu mehr Bewegung zu motivieren, damit alle gesund bleiben.



### Schlaf

Wenn es um die Gesundheit geht, werden Schlaf und Stressbewältigung oft vergessen. Die Einführung gesunder Schlafgewohnheiten für die ganze Familie und Methoden zur Stressbewältigung im Alltag sind nicht nur für die geistige, sondern auch für die physische Gesundheit essenziell.



# Die Family Health-Studie

Die Family Health-Studie ist ein Schlüsselement der Healthy Starts for Families-Kampagne.

Die Family Health-Studie dokumentiert auf der Grundlage von über 1,5 Millionen teilnehmender Familien sowie Ergebnissen aus 20 Jahren die

nachhaltigen, positiven Auswirkungen der von dir und deiner Familie vollzogenen Veränderungen.

Registriere dich und erhalte Juice Plus+ Kapseln oder Pastillen als Studienteilnehmer bis zu 4 Jahre kostenlos für dein Kind.

**„Wir als Familie sind uns unserer Verantwortung, gutes Essen zu essen, um unseren Körper gesünder zu machen, viel bewusster.“**

– Studienteilnehmer

Nach Beginn der Family Health Study berichten Eltern folgendes über ihre Kinder:



**61%**

essen mehr Obst  
und Gemüse



**71%**

konsumieren weniger  
Fastfood und gesüßte  
Getränke



**71%**

trinken  
mehr Wasser



**60%**

verpassen weniger Tage  
in der Schule

Diese Ergebnisse basieren auf 250.000 Studienteilnehmern.



healthy  
**STARTS**  
FOR FAMILIES

**Wir unterstützen  
Familien dabei,  
Tag für Tag sinnvolle  
Änderungen  
des Lebensstils  
vorzunehmen.**

Erfahre mehr unter:

[www.gesund.mz-24.de](http://www.gesund.mz-24.de)



116701204/GR/V1