



# **10 Regeln der Gesundheit**



**Möchten Sie fit und  
gesund sein?**

# Trinken Sie viel Wasser



*Die erste Regel*



*Die zweite Regel*



**Treiben Sie Sport**

# Essen Sie ...



*Die dritte Regel*

*Die vierte Regel*

**Kaufen Sie  
ein neues  
Parfüm**



**Gehen Sie nicht spät ins  
Bett und stehen Sie früh  
auf**



*Die fünfte Regel*

*Die sechste Regel*

**Finden Sie  
eine gute  
Creme für Ihre  
Haut**





**Machen  
Sie eine  
neue Frisur**

*Die siebte Regel*



# Planen Sie ihre Zeit richtig



Время	Расписание
06.45 - 07.15	Подъем, душ, завтрак
07.15 - 07.30	Обсуждение теннисных занятий дня
07.30 - 08.30	Первая теннисная сессия
09.00 - 13.00	Школьные занятия
13.00 - 14.00	Обед
14.00 - 16.00	Школьные занятия
16.00 - 17.00	Домашнее задание
17.30 - 19.00	Вторая теннисная сессия
19.00 - 20.00	Фитнес занятия
20.00 - 21.00	Ужин
21.00 - 21.30	Отдых перед сном

*Die achte Regel*

# Haben Sie keinen Stress!



*Die neunte Regel*

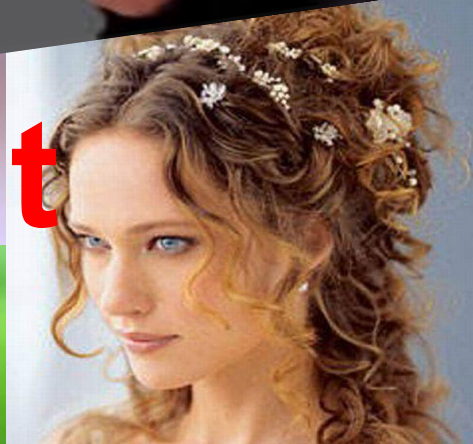
# *Die zehnte Regel*

**Hören**

**Sie**

**schöne**

**Musik**



# Sei Gesundheit

