Mein Tagesplan

in form
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

OPTIMA HL 60plus
Besser essen und leben im Alter

Getränke

Gemüse & Obst

Milchprodukte

Fisch

1x pro Woche Fisch!

Bewegung

10 Min.

10 Min.

10 Min.