

JUICE PLUS+

# Healthy Starts for Families

FÜR DIE GANZE FAMILIE

## HAUPTMERKMALE

- + Guter Start ins Leben für Kinder (ab dem 4. Lebensjahr).
- + Unterstützung der gesamten Familie bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten.
- + Gesunde Lebensweise für zu Hause.
- + Inspiration für Familien, einfache aber wichtige Veränderungen im eigenen Lebensstil vorzunehmen.

## FAMILY HEALTH STUDY

Die Family Health Study ist ein Schlüsselement des Healthy Starts for Families Programmes. Die Studie basiert auf über 1,5 Millionen teilnehmenden Familien und Ergebnissen aus 20 Jahren. Sie hilft dir, die nachhaltigen, positiven Auswirkungen der Veränderungen zu dokumentieren, die du und deine Familie vornehmen.

- 1 ANMELDEN:** Registrierung als Juice Plus+ Kunde und Kauf der Juice Plus+ Kapseln.
- 2 TEILNAHME:** Registriere dich für die Teilnahme und erhalte als Studienteilnehmer – gegen einen geringen Beitrag\* – bis zu vier Jahre Juice Plus+ Obst- und Gemüseauslese Kapseln oder Pastillen für dein Kind.
- 3 BEWERTUNG:** Teilnahme an einer einfachen Umfrage nach der ersten Lieferung. Im Anschluss folgen 5 weitere, darauf aufbauende Umfragen, über den Zeitraum von 4 Jahren. Wir möchten damit die Fortschritte, hin zu einem gesünderen Lebensstil verfolgen.

## 4 SCHLÜSSELEMENTE:



### ERNÄHRUNG

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



### FLÜSSIGKEITSZUFUHR

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.



### 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.



### BEWEGUNG

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.

healthy  
**STARTS**  
FOR FAMILIES