

# Alle mal gesund durch den Winter

## Ein starkes Immunsystem für die ganze Familie durch natürliche V

**So kommen wirklich alle gesund durch den Winter!**



- Vorbeugung: Alles was man tun kann, um die Familie auf die Erkältungssaison frühzeitig vorzubereiten
- Unterhaltsam: Mit vielen Tipps für Groß und Klein für mehr Bewegung, guten Schlaf, ein gesundes Zuhause & Entspannung für alle
- Lecker: Mit 25 familientauglichen Rezepten die Abwehrkräfte stärken
- Erste Hilfe: Die besten Hausmittel gegen Schniefnase & Co.

Winterzeit ist Erkältungszeit, besonders dann, wenn man Familie hat und die lieben Kleinen Schnupfen und Husten regelmäßig aus Kindergarten und Schule mit nach Hause bringen. Da ist ein starkes Immunsystem Gold wert.

In diesem Buch zeigen wir Ihnen, wie Sie und Ihre Familie für die kommenden Winter vorsorgen, Krankheiten vorbeugen und gesünder und fitter in die Erkältungssaison gehen können. Durch die Etablierung von bestimmten Routinen im Familien-Alltag, regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, Entspannung und guten Schlaf wird das Immunsystem aller Familienmitglieder gestärkt. Viele

---

Tipps und Ideen helfen Ihnen dabei, auch Ihre Kinder spielerisch einzubinden und sie für das Thema zu begeistern. Dazu gibt es ;rund 25 leckere, familientaugliche Rezepte aus saisonalen und regionalen Zutaten, die Sie beim Aufbau der Abwehrkräfte unterstützen. Und wenn doch mal die Nase läuft, haben wir SOS-Erkältungs-Tipps und die besten Mittel aus der natürlichen Hausapotheke für Sie zusammengestellt.

**Zielgruppe:**

Mütter und Väter, die ihre Familie im Winter gesund erhalten wollen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden

Format 19 x 24,5 cm

ISBN: 978-3-625-18815-5

Erscheint: September 2020

10,00 EURO