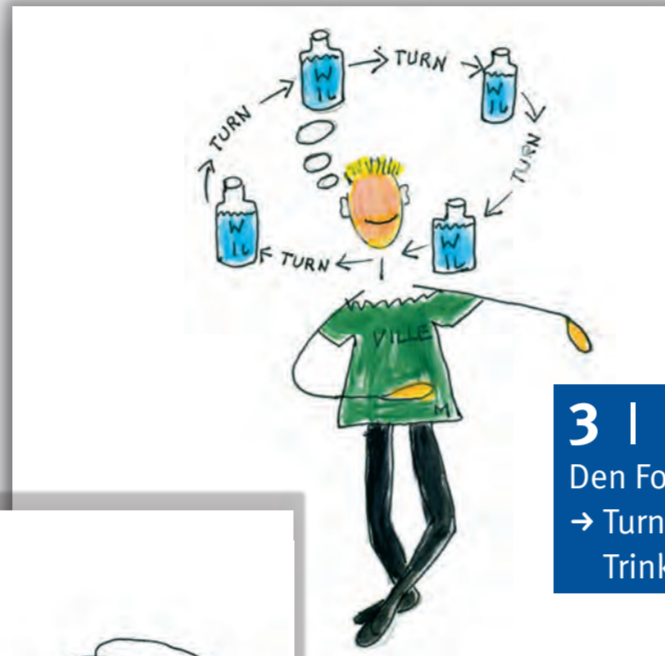


Pas de deux

10 Tipps für eine gesunde Ernährung im Tanz



1 | Port de Bras
Tragendes Gerüst der
Energiezufuhr → Vorausplanen!



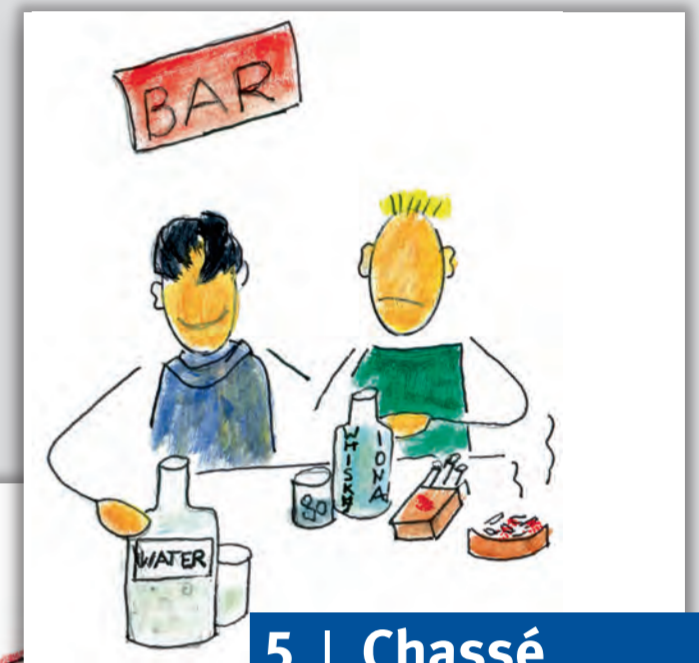
3 | Pirouette
Den Fokus nicht verlieren
→ Turn – turn – turn:
Trinken, trinken, trinken



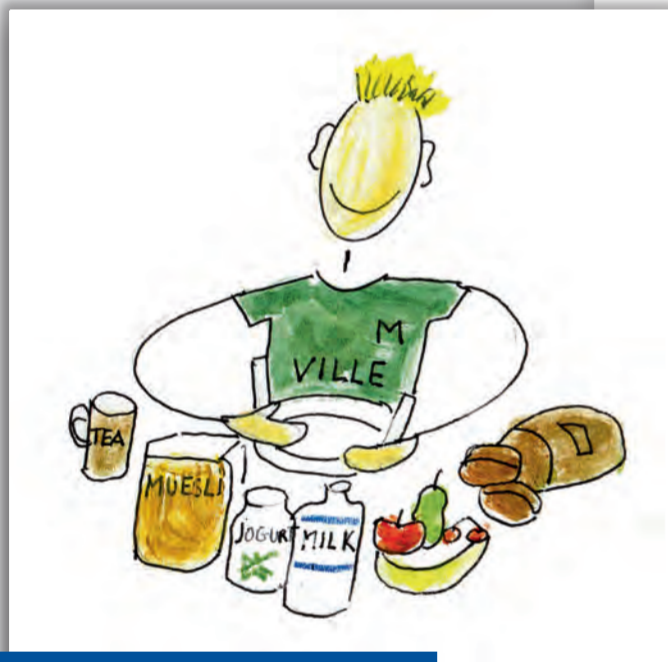
2 | Rond de jambe
Gedanken kreisen lassen und
Energieaufnahme des Tages
reflektieren → Ernährungstage-
buch führen



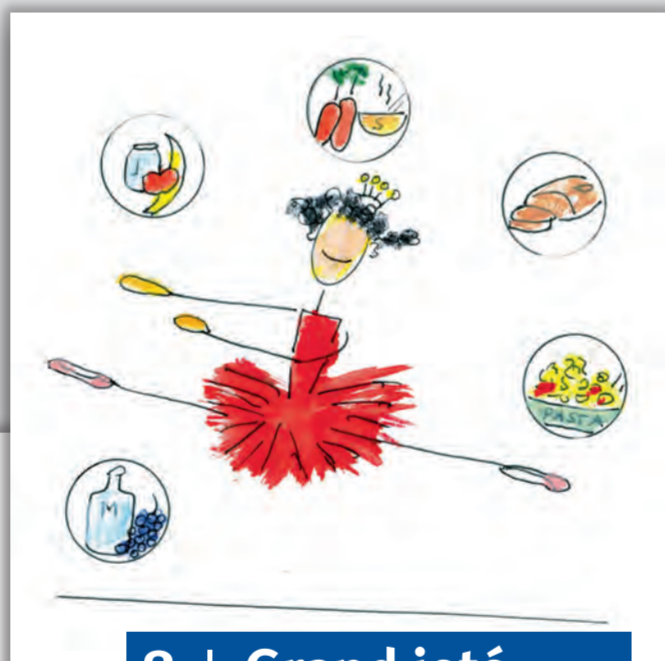
4 | Piqué
Das Stechen in der Magengrube!
→ Heißhungerattacken vermeiden



5 | Chassé
Darsteller/in unterwegs!
→ Was ist zu beachten in
Restaurants/Bars/Cafés?



6 | Développé
Mit Frühstück entwickelt sich
der Tag gleich viel besser!



8 | Grand jeté
Energie für große Sprünge, z.B.
durch „Nibbling“ (leicht verdau-
liche Snacks) oder „Five a day“
(täglich 5 Portionen Obst und
Gemüse)



10 | Grand plié
Grundlage für alles ist der Spaß
am Essen!



7 | Pas de bourrée
Verbindung von Essen, Schlafen,
Trinken → Irritationen der Sinne
vermeiden



9 | Pas de chat
Gute Ernährungsgewohnheiten
in der Freizeit nicht über den
Haufen werfen!