

# Pas de deux

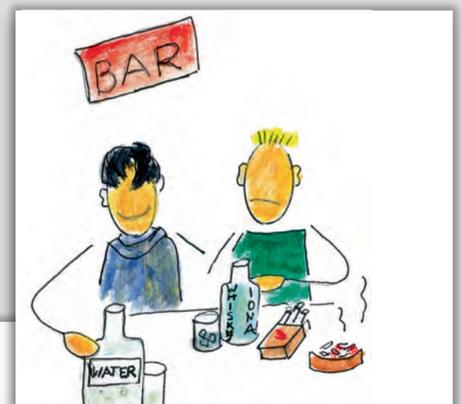
## 10 Tipps für eine gesunde Ernährung im Tanz



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



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



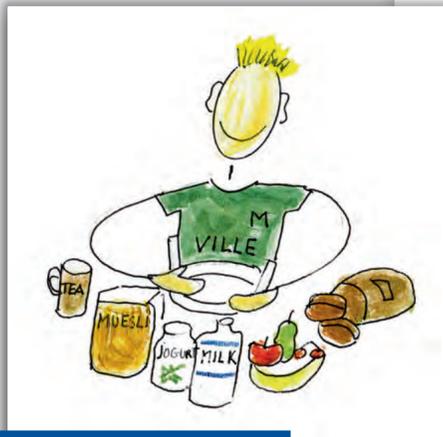
**5 | Chassé**  
Darsteller/in unterwegs!  
→ Was ist zu beachten in  
Restaurants/Bars/Cafés?



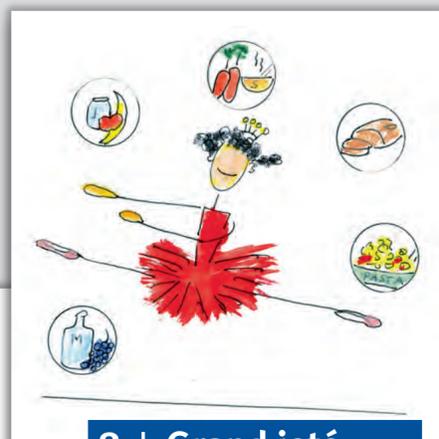
**2 | Rond de jambe**  
Gedanken kreisen lassen und  
Energieaufnahme des Tages  
reflektieren → Ernährungstage-  
buch führen



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



**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!