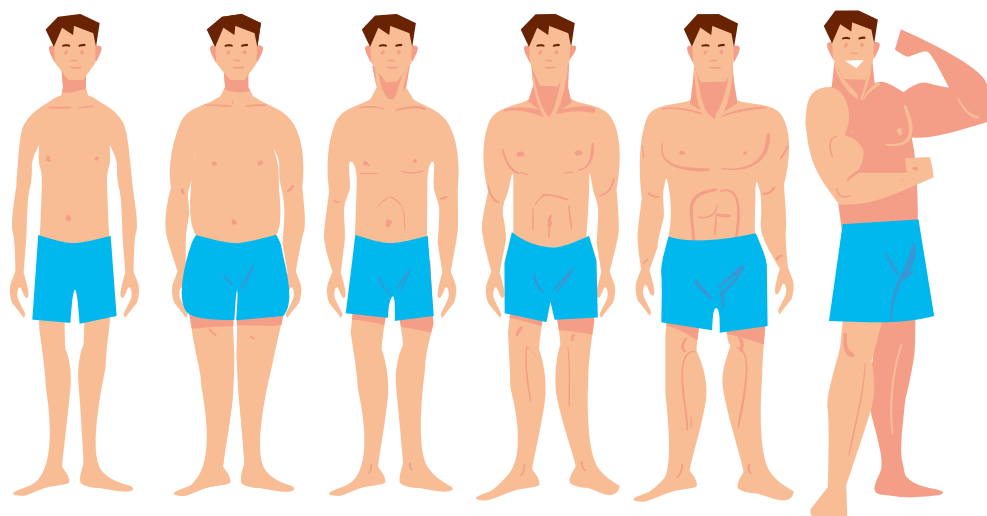


# DU UND DEIN KÖRPER



- > Welche Abbildung entspricht am ehesten deinem Körper?
- > Markiere Stellen, die dir an deinem Körper gut gefallen.

SCHÖNHIT HAT NICHT NUR MIT KÖRPERGEWICHT UND MUSKELUMFANG ZU TUN. **DEINE EINZIGARTIGKEIT IST DEINE STÄRKE!**

vergiss niä ...

... dini glänzige Hoor.

... dini Auge sind zwei Stärne.

... din Humor. Hahaha ...

... dini samtig Huut.

... dini gschicktä Händ.

... dini flinkä Bei.

... dis schönä Lachä.

... dini gschmeidige Bewegigä.

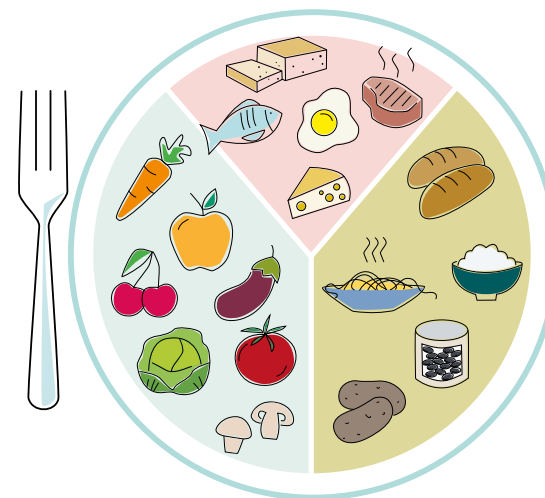
Ein muskulöser, gutgeformter Körper ist für manche attraktiv und wünschenswert. Dies kannst du mit der **richtigen Ernährung** und einem geeigneten **Trainingsprogramm** anstreben – z. B. mit Kraft- und Ausdauertraining.

Es gibt viele Zusatzprodukte, um die Resultate des Trainings zu verbessern und zu beschleunigen. Nutze sie mit Vorsicht. Kritisch wird es, wenn du übers Internet und den Privathandel zu (illegalen) Substanzen wie **Anabolika** greifst.

## GESUNDHEITSRISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN VON ANABOLIKA

- > **Haarausfall**, > **Anabolika-Akne**, > **Wachstumsstörungen**,
- > **bei Männern Verweiblichung**, **bei Frauen Vermännlichung**,
- > **Risiko für Herz-Kreislaufprobleme**, > **Lebererkrankungen**,
- > **Verhaltensveränderungen**

Wenn du auf eine **gesunde Ernährung** achtest, nimmst du täglich **natürliches Eiweiss** zu dir.



Eine vollständige Mahlzeit umfasst mindestens ein Gemüse/eine Frucht, ein stärkehaltiges Lebensmittel (Kartoffeln, Getreideprodukt oder Hülsenfrüchte) und ein proteinhaltiges (= eiweissreiches) Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Tofu oder Milchprodukt) sowie ein ungesüßtes Getränk.

Bist du gefangen von der Idee, dünner oder muskulöser zu sein? Sprich mit deinen Freundinnen/Freunden darüber oder mit einer erwachsenen Vertrauensperson. Hilfe und Informationen findest du unter: **www.147.ch** und **www.pepinfo.ch**