

Ihr großer **vital**-Test

# Meine Ernährung

*Wie esse ich besser?*



**ZUM HERAUSTRENNEN** Der neue große Selbst-Test. Diesmal: **gut und ausgewogen essen.**

Wie wir uns ernähren, hängt von Lebensstil und Gewohnheiten ab. Nicht immer kommen alle Nährstoffe und Vitamine zusammen, um sich gesund und fit zu fühlen. Wie Sie Stolperfallen erkennen und ihnen aus dem Weg gehen.

MEHR AUF [WWW.VITAL.DE](http://WWW.VITAL.DE)  
ERGÄNZENDE INFORMATIONEN  
ZU GESUNDER ERNÄHRUNG  
FINDEN SIE AUF UNSERER WEBSITE

#### **VITAL-MINI-ABO**

Testen Sie drei Monate vital frei Haus

- 30 % gegenüber dem Einzelkauf sparen
- Wunschgeschenk als Dankeschön
- Kein Risiko: Abo ist jederzeit kündbar

Jetzt alle Vorteile sichern:  
telefonisch unter 040/21 03-13 71 oder  
online unter [shop.jalag.de](http://shop.jalag.de)

#### **NÄCHSTE FOLGE**

Den siebten Test unserer Serie finden Sie in der März-Ausgabe von **vital** (ab 10.2.2016 im Handel): „Meine Sportart“