

## **Stärkung für den Schulstart**

am besten 14 Tage vor dem Schulstart damit beginnen

- Walnüsse essen
- dunkle Säfte Trinken (Johannisbeere, Brombeere, Holder usw.)  
stärkt Körper und Geist.
- Dran denken Wasser unterstützt das Hirn beim Lernen  
also immer genügend Wasser (Limo ist kein Wasser) trinken.
- Genügend Schlaf hilft dem Hirn das Gelernte zu speichern
- Handy unbedingt aus dem Schlafzimmer verbannen, Handy strahlen  
beeinflussen den Tiefschlaf und somit das Speichern von  
Informationen