

# Download Gesunder Schlaf So Klappt's

Lifeline informiert kompetent, unabhängig und verständlich über Krankheiten, Therapien und Diagnosen sowie News für die Gesundheit der ganzen Familie. Wir kennen sie alle, diese dunklen Schatten unter den Augen, die uns so schrecklich müde aussehen lassen. Und wir alle fragen uns: Was tun gegen Augenringe? Wie schnell verging das erste Jahr und auch das zweite ist ruckzuck vorbei! Jetzt können die Kleinen schon vieles allein und zeigen Mama und Papa stolz ihre Fortschritte. Paleo, vegan, Low Carb – gesunde Ernährung tummelt sich mittlerweile in Form verschiedenster Ernährungskonzepte in der Gesellschaft. Und alle reklamieren für sich, der gesündeste Weg zu sein, um sich zu ernähren.