

## ***25 Ways to improve your health !!***

25 Wege die eigene Gesundheit zu verbessern!!

- 1) **Brush twice a day!**  
2x am Tag Zähneputzen
- 2) **Dress right for the weather.**  
Den Wetterbedingungen entsprechend richtig kleiden
- 3) **Visit the dentist regularly.**  
Regelmäßig den Zahnarzt aufsuchen
- 4) **Get plenty of rest.**  
Viele Pausen machen
- 5) **Make sure your hair is dry before going outside.**  
Sicherstellen, daß die Haare trocken sind beim Verlassen der Wohnung
- 6) **Eat right.**  
Richtig Essen
- 7) **Get outside in the sun every once in a while.**  
Geh nach draußen in die Sonne ab und zu
- 8) **Always wear a seatbelt.**  
Immer anschnallen
- 9) **Control your drinking of alcoholic beverages.**  
Kontrolliere dein Trinken von alkoholischen Getränken
- 10) **Smile! It will make you feel better.**  
Lächle! Du fühlst dich dann besser
- 11) **Don't over indulge yourself.**  
Sei nicht zu nachsichtig mit dir selbst
- 12) **Bath regularly.**  
Bade regelmäßig
- 13) **Read to exercise the brain.**  
Lies um deinen Kopf zu trainieren
- 14) **Surround yourself with friends.**  
Umgeb dich mit Freunden
- 15) **Stay away from too much caffeine.**  
Halte dich fern von zu viel Kaffetrinken
- 16) **Use the bathroom regularly.**

Benutze das Badezimmer regelmäßig

**17) Get plenty of exercise.**

Bewege dich öfters

**18) Have your eyes checked regularly.**

Laß deine Augen regelmäßig kontrollieren

**19) Eat plenty of vegetables.**

Iß viel Gemüse

**20) Believe that people will like you for who you are.**

Glaube daran, daß die Menschen dich mögen, als welcher der du bist

**21) Forgive and forget.**

Vergieb und Vergiß

**22) Take plenty of vacations.**

Nimm dir viel Urlaub

**23) Celebrate all special occasions.**

Feiere alle speziellen Anlässe

**24) Pick up a hobby.**

Nimm ein Hobby auf

**25) Love your neighbor as yourself.**

Liebe deine Nachbarn wie dich selbst

**Do all these things and you will be a happier, healthier person!**

Mach alle diese Dinge und du wirst glücklicher und gesünder werden.

(Empfohlen von einer Thail. Freundin)