

Stellen Sie sich vor, dass Sie zusammen mit Ihrem Freund / Ihrer Freundin an einem Projekt arbeiten. Sie haben einen interessanten Beitrag für Ihr Projekt gefunden und wollen ihn Ihrem Freund / Ihrer Freundin vorlesen. Lesen Sie diesen Beitrag zunächst 1,5 Minuten still und danach laut vor. Sie haben zum Vorlesen höchstens 1,5 Minuten Zeit.

Jeden Morgen die Zeit für die Zubereitung eines leckeren Frühstücks zu finden, ist gar nicht so einfach. Doch die gute Nachricht ist, dass man gar nicht jeden Morgen ein großes Angebot machen muss. Wichtig ist, dass man zu einem guten Start in den Tag eine ordentliche Portion Energie und einige wichtige Nährstoffe erhält. Experten empfehlen Müsli mit Milch als gesündestes Frühstück. Diese Kombination ist reich an Kalzium und voll an Ballaststoffen. Außerdem enthalten Müslis heute zusätzlich wichtige Nährstoffe. Suchen Sie Ihr Müsli selber aus, aber verhindern Sie den Kauf von denen, die mit Zucker vollgestopft sind.

Versuchen Sie, das Müsli mit Obst schmackhaft zu machen. Wenn Sie ein Glas Fruchtsaft dazu trinken, wird das Vitamin C dort helfen, das im Müsli enthaltene Eisen aufzunehmen.