

Auf ausgezeichneten Service können Sie sich jederzeit verlassen.



0681-9 66 66 66



www.cosmosdirekt.de



info@cosmosdirekt.de



facebook.com/cosmosdirekt

24
Stunden
persönlich für
Sie da!



**CosmosDirekt empfehlen und
25 € Amazon.de Gutschein²⁾ sichern.**

Teilen Sie unter www.cosmosdirekt.de/empfehlen ganz einfach Ihre guten Erfahrungen. Für jede erfolgreiche Empfehlung bedanken wir uns bei Ihnen mit einem 25 € Amazon.de Gutschein²⁾. Sichern Sie sich jetzt unser attraktives Dankeschön!

Nutzen Sie auch unseren Rückruf-Service oder das Kontaktformular auf unserer Website.

1), 2) Die genauen Hinweise finden Sie auf der Rückseite des Anschreibens.



**Fit zum Glück:
Der CosmosDirekt
Gesundheitsratgeber.**



Glücksfaktor Gesundheit.



Rundum fit und voller Energie – so möchte sich eigentlich jeder fühlen. Das Gute: **Mit ein paar einfachen Maßnahmen lässt sich das persönliche Wohlbefinden schon erheblich steigern!**

Die drei größten Herausforderungen für unseren Körper sind heutzutage falsche Ernährung, Bewegungsmangel und Stress. Auf den nächsten Seiten finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie ganz einfach gesünder essen, ein paar Bewegungseinheiten in Ihren Alltag einbauen und wie Sie stressfreier und gelassener in die Zukunft blicken.

Wenn es um den Faktor Gesundheit geht, können Sie Ihr Glück durchaus selbst in die Hand nehmen. Fangen Sie einfach an – ganz nach dem Motto von CosmosDirekt: Mach's direkt!



Gesunde Ernährung – voll im Trend.

Kennen Sie den genauen Unterschied zwischen veganer und vegetarischer Ernährung? Oder wissen Sie, was Paleo bedeutet? Oder was man beim Clean Eating isst? Wir haben die wichtigsten Trends für Sie im Überblick:

- › **Clean Eating:** Kochen mit frischen Lebensmitteln
- › **Vegetarische Ernährung:** Essen ohne Fleisch- und Fischprodukte; Milchprodukte, Eier und Honig sind erlaubt
- › **Vegane Ernährung:** Essen ohne jegliche tierische Produkte
- › **Raw Food:** Frische, unerhitzte oder unverarbeitete Nahrungsmittel pflanzlicher oder tierischer Herkunft
- › **Paleo:** Ernährungsform, die sich an der vermuteten Ernährung der Altsteinzeit orientiert

Voll alltagstauglich – unsere Ernährungstipps. Keine Zeit, sich gesund zu ernähren? Auch wer beruflich stark eingespannt ist, kann viel für eine ausgewogene Ernährung tun. Diese Tipps lassen sich ganz einfach umsetzen – und das sogar schnell und günstig:

- › Packen Sie sich **gesunde Snacks für zwischendurch** ein – Obst, Gemüseticks oder ein Vollkornbrot sind ideal, wenn der „kleine Hunger“ kommt.
- › Trinken Sie über den Tag verteilt **viel Wasser** – etwa zwei Liter sind optimal.
- › Wählen Sie in der Kantine öfter mal die **vegetarische Variante** oder entscheiden Sie sich für einen großen Salat ohne Fleisch.

Gesunde Snacks für unterwegs oder fürs Büro: zum Beispiel ein Vollkornbrot mit vegetarischem Belag.





Mit CosmosDirekt auf den Geschmack kommen!

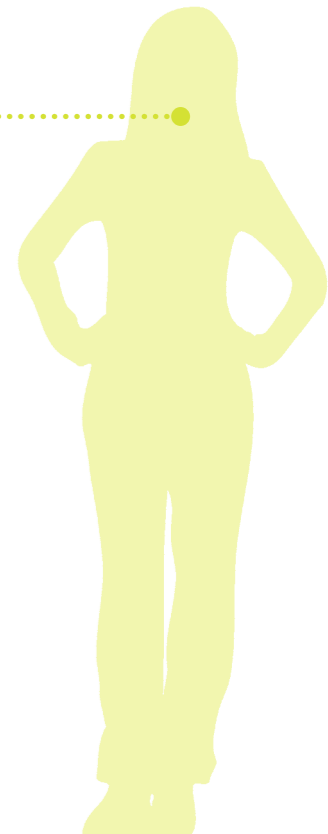
Was sollte man häufig essen und welche Nahrungsmittel sollte man eher sparsam zu sich nehmen? Die Ernährungspyramide zeigt es Ihnen auf einen Blick. Lassen Sie sich anregen und nutzen Sie die Pyramide, um Ihre Ernährungsgewohnheiten Schritt für Schritt zu optimieren.



Essen macht glücklich!

Powerdiäten, Superfood und Smoothies: In den letzten Jahren häufen sich die Informationen zum Thema „gesunde Ernährung“. Gar nicht so leicht, den Überblick zu behalten – geschweige denn, all die Tipps in seinen Alltag zu integrieren.

Die **Ernährungspyramide** ist hingegen ein ganz einfaches System, mit dem Sie Ihr Ernährungsverhalten anpassen können. Und das sogar ohne Kalorienzählen! Die Symbole stehen für einzelne Lebensmittelgruppen. Je häufiger die Symbole auftauchen, desto mehr sollten Sie von dieser Nahrungsmittelgruppe täglich zu sich nehmen. Die einfachste Maßeinheit sind dabei Ihre Hände – eine Portion ist eine Handvoll. Zwei Handvoll Obst und drei Handvoll Gemüse pro Tag sind optimal! Ganz wichtig dabei: Es soll Spaß machen und schmecken!





Regelmäßige Bewegung – ein Glücksfall für die Gesundheit.

Ob im Verein, im Fitnessstudio oder allein – wer Sport treibt, tut aktiv etwas für seine Gesundheit! Bereits 70% aller Deutschen bewegen sich regelmäßig – Radfahren, Joggen und Schwimmen sind besonders beliebt. Sie glauben, dass Sie im Moment keine Zeit haben, um regelmäßig zu trainieren? Macht nichts. Wir haben ein paar wirkungsvolle Tipps für Sie, die in jeden Tagesablauf passen.



Schritt für Schritt zu einer gesünderen Lebensweise.

Oft muss man nur einige wenige Gewohnheiten ändern, um fitter und gesünder durchs Leben zu gehen. Mit unseren Tipps können Sie ganz einfach mehr Bewegungseinheiten in Ihren Alltag integrieren.

- Nehmen Sie öfter mal die Treppe statt den Aufzug.
- Gehen Sie in der Mittagspause eine Runde spazieren.
- Machen Sie Tätigkeiten im Stehen, bei denen Sie ansonsten sitzen würden.
- Lassen Sie das Auto bei kurzen Strecken stehen und gehen Sie stattdessen zu Fuß.

Motivationshilfe: Fitness-Tracker.

Bin ich diese Woche wirklich schon 30 km gelaufen? Habe ich meine Geschwindigkeit vielleicht verbessert? Wer seine sportlichen Erfolge festhält, ist i.d.R. motivierter und trainiert dadurch zielführender. Gerade Jüngere setzen dabei auf Technik: Smartphone-Apps oder Fitness-Tracker – sogenannte Wearables – machen es ganz einfach, Fortschritte zu messen. Jeder kleine Schritt Richtung Ihrem persönlichen Ziel zählt!



Mit Fitness-Trackern bares Geld sparen.

Fitness-Tracker unterstützen Sie nicht nur dabei, Kalorien zu sparen – die Nutzung kann sich auch finanziell auszahlen. CosmosDirekt bietet Ihnen z.B. im Rahmen der Familienabsicherung das Gesundheitsprogramm Generali Vitality mit der Möglichkeit, einen Cashback auf Ihren Beitrag¹⁾ zu erhalten. Die Voraussetzung für diesen Cashback: Sie dokumentieren Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten wie z.B. Ihre sportlichen Aktivitäten. Mehr Informationen zum Generali-Vitality-Programm finden Sie unter www.cosmosdirekt.de/risikolebensversicherung/#generali-vitality.



Ihre Vorteile beim Gesundheitsprogramm Generali Vitality:

- **Top Risiko-Schutz:**
Im Ernstfall abgesichert sein
- **Amazon.de Gutscheine:**
Bis zu 80 € jährlich erhalten
- **Cashback:**
Bis zu 15%¹⁾ des Beitrags sparen
- **Attraktive Rabatte:**
Bis zu 40% z.B. bei Adidas sparen



Glücksgefühle ganz entspannt genießen.

Der Job ist richtig anstrengend und auch der private Terminkalender ist randvoll – die meisten von uns kennen das Gefühl, nie genug Zeit zu haben. Und vergessen dabei, sich Zeit für etwas wirklich Wichtiges zu nehmen: Ruhe.

Dabei ist Entspannung für die Gesundheit ebenso wichtig wie regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung.

Welche Entspannungstechnik passt zu Ihnen?

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, ganz bewusst zu entspannen. Probieren Sie ganz einfach aus, welche Technik zu Ihnen passt!

- › Autogenes Training
- › Yoga
- › Massage
- › Sauna
- › Tai-Chi/Qigong



Ein Tipp: Denken Sie auch mal in Ruhe über wichtige Themen wie die Absicherung Ihrer Arbeitskraft nach. Denn mit einem erstklassigen Schutz gehen Sie noch mal entspannter durchs Leben. Erfahren Sie jetzt mehr unter www.cosmosdirekt.de/buschutz.

Gesund im Schlaf.

Neben aktiven Entspannungstechniken ist ausreichend Schlaf essenziell wichtig für unsere Gesundheit. Die Geister scheiden sich zwar daran, wie viele Stunden es sein sollten, aber die Faustregel lautet: Sechs bis acht Stunden sind empfehlenswert. Sie möchten es ganz genau wissen? Dann beobachten Sie am Ende Ihres nächsten Urlaubs, wie viele Stunden Sie, ohne Wecker, nachts durchschlafen. Das entspricht in etwa Ihrer optimalen Schlafmenge.

Ein Tipp: Lassen Sie belastende Gedanken oder auch Sorgen erst gar nicht aufkommen. Vor allem was die finanzielle Zukunft angeht, können Sie frühzeitig vorsorgen.

Für viele Situationen gibt es ganz einfache und „ausgeschlafene“ Lösungen, die Sie schnell umsetzen können. Überzeugen Sie sich selbst unter www.cosmosdirekt.de/flexible-vorsorge.

So schlafen Sie gut.

Die Qualität Ihrer Nachtruhe lässt sich mit einfachen Mitteln steigern. Probieren Sie es aus!

- › Die Raumtemperatur sollte eher kühl sein.
- › Je dunkler und ruhiger Ihr Schlafzimmer ist, desto besser.
- › Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer.
- › Machen Sie das Zubettgehen zu einem kleinen Ritual und lassen Sie den Tag ganz bewusst „ausgleiten“.





Vor Glück strahlen. Mit gesunden Zähnen noch schöner.

Beim Thema Gesundheit spielt auch die Zahngesundheit eine wichtige Rolle. Eine sorgfältige Pflege der Zähne steht bei den meisten auf der Tagesordnung. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Zahngesundheit noch verbessern können.



Zähne und Mundraum pflegen.

- › Reinigen Sie die Zahnzwischenräume immer mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten.
- › Benutzen Sie eine Zahnpasta mit Fluoriden.
- › Putzen Sie Ihre Zähne „von rot nach weiß“ – vom Zahnfleisch gesehen ab- bzw. aufwärts.
- › Verwenden Sie zur Schonung Ihres Zahnfleisches eine weiche Zahnbürste und erneuern Sie diese regelmäßig.
- › Putzen Sie Ihre Zähne am besten nicht direkt nach dem Essen, sondern ca. 30 min danach. Nach dem Essen und unterwegs sind zuckerfreie Zahnpflegekaugummis empfehlenswert.
- › Folgen Sie der zahnärztlichen Empfehlung und putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich: morgens vor dem Frühstück und abends vor dem Zubettgehen.
- › Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorgeuntersuchung.



Auch auf die Ernährung kommt es an. So hat man auf jeden Fall gut lachen.

Neben einer gründlichen und regelmäßigen Pflege ist auch die Ernährung wichtig für den Zustand Ihrer Zähne. Allgemein bekannt ist, dass man zuckerhaltige Nahrung meiden sollte. Doch auch Stärke, wie sie z. B. in Chips vorkommt, kann die Zähne angreifen. Auf was man sonst noch achten sollte? Wir verraten es Ihnen.

Auf eine zahngesunde Ernährung setzen.

- › Genießen Sie säurehaltige Lebensmittel (vor allem vor dem Zubettgehen) nur in Maßen und vermeiden Sie diese kurz vor dem Zähneputzen.
- › Achten Sie auf eine ausreichende Calcium- und Magnesiumversorgung (z.B. Milchprodukte, grünes Gemüse und Mineralwasser).
- › Verbringen Sie Zeit an der frischen Luft, um Vitamin D zu tanken.
- › Zwischen den regelmäßigen Mahlzeiten sind nur zuckerfreie Getränke empfehlenswert.

Ein Tipp: Auch wenn die Zähne gesund sind, man sie regelmäßig pflegt und auf eine zahngesunde Ernährung achtet – früher oder später geht es los mit den Zahnproblemen. Und die Behandlung kann trotz Leistung der gesetzlichen Krankenkasse richtig teuer werden. Eine private Zahnzusatzversicherung ist deshalb für jeden gesetzlich Krankenversicherten sinnvoll. Unter www.cosmosdirekt.de/zahn erfahren Sie mehr.





Ausgezeichnet – die Techniker Krankenkasse.



Für Ihre Gesundheit können Sie selbst viel tun. Aber natürlich benötigen Sie auch eine ausgezeichnete Krankenversicherung an Ihrer Seite. Unser Partner, die Techniker Krankenkasse (TK), gehört zu den Spitzenreitern der gesetzlichen Krankenkassen. Bereits 10 Mio. Versicherte vertrauen heute auf ihre Leistungskraft. Laut FOCUS-MONEY (7/2017) ist die TK **Deutschlands beste Krankenkasse – bereits zum zwölften Mal in Folge** wurde sie ausgezeichnet.

Top-Leistungen der Techniker Krankenkasse

Umfangreiche Leistungen	Gesunde Perspektiven	Kompetente Beratung und bester Service
<ul style="list-style-type: none"> › Burnoutprävention › Sportmedizinische Untersuchungen › Akupunktur › Hightech-Medizin 	<ul style="list-style-type: none"> › TK-GesundheitsCoach › TK-Verträge mit Spezialisten › TK-TerminService – schnell und stressfrei zum Arzt 	<ul style="list-style-type: none"> › Meine TK – Ihre Online-Filiale › Rückrufservice – persönliche Betreuung, wann es Ihnen passt › TK-ErinnerungsService – damit Sie immer rechtzeitig an Ihre Termine denken

Wechseln Sie zu Deutschlands bester Krankenkasse.



Treffen Sie jetzt eine ausgezeichnete Wahl: Wechseln Sie mit nur wenigen Klicks zur TK.

So einfach geht's:

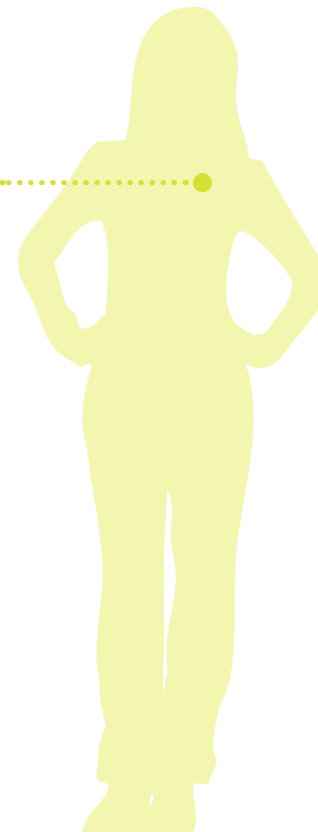
1. Prüfen Sie Ihren Kündigungstermin bei Ihrer bisherigen Krankenkasse.
2. Kündigen Sie die Mitgliedschaft bei Ihrer bisherigen Krankenkasse.
Nutzen Sie dafür die Musterkündigung unter www.cosmosdirekt.de/GKV-Wechsel.
3. Füllen Sie den Antrag auf eine TK-Mitgliedschaft unter www.cosmosdirekt.de/technikerkrankenkasse aus.

Wichtige Hinweise zur Kündigungsfrist:

- › Für alle Pflichtversicherten und freiwillig Versicherten gelten einheitliche Kündigungsfristen, unabhängig von Einkommensgrenzen.
- › Die Kündigungsfrist beträgt zwei Monate zum Monatsende, vorausgesetzt die Mitgliedschaft bei der bisherigen Krankenkasse besteht bereits seit mindestens 18 Monaten.

Entscheiden auch Sie sich für **Deutschlands beste Krankenkasse.**

Weitere Informationen zur TK finden Sie unter www.cosmosdirekt.de/technikerkrankenkasse.





CosmosDirekt – Ihr starker Partner in allen Lebenslagen.

Wir haben Ihnen gezeigt, wie Sie mit einfachen Mitteln und einer Umstellung Ihrer Gewohnheiten gesünder und damit glücklicher durchs Leben gehen.

Doch für Ihr persönliches Glück sind natürlich noch weitere Faktoren entscheidend.

Für die meisten ist die **Familie** noch wichtiger als die eigene Gesundheit. Wenn es unseren Lieben gut geht, geht es uns auch gut.

Ein weiterer Faktor für unser persönliches Glück ist der **Beruf**. Zwar macht Arbeit allein nicht glücklich, doch wenn es im Beruf stimmt, dann steigt unsere Zufriedenheit.

Neben der körperlichen Gesundheit zählt auch die finanzielle Gesundheit: Wer sich keine Sorgen um seine **finanzielle Zukunft** machen muss, kann glücklicher durchs Leben gehen. Mit CosmosDirekt haben Sie in allen diesen Fragen einen starken Partner an Ihrer Seite.

Wir sind immer für Sie da:

- › Telefonische Beratung –
24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche
- › Persönlicher Ansprechpartner
im Leistungsfall

Unter www.cosmosdirekt.de
erfahren Sie mehr.

