

# Dein Körper ist Dein Freund

Zwischen all dem Schönheitswahn und Trends ist es oft ziemlich schwer, sich beim Blick in den Spiegel selber auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: "Hey, ich mag Dich!"

Im Gegenteil: Wir haben eigentlich immer etwas zu mäkeln. Ganz egal, ob Du Deine Nase zu groß, Deine Beine zu kurz oder Deinen kleinen Finger zu lang findest – jetzt mal ehrlich: Ist das nicht alles Quatsch? Im Ernst, Du hast nur diesen einen Körper und der ist Dein Freund. Deshalb solltest Du ihn auch so behandeln. Und was machen Freunde? Richtig – sie kümmern sich umeinander. Damit man lange etwas vom anderen hat.

Klar, das ist nicht immer einfach, aber wie echte Freunde auch, dürft Ihr auch mal Zoff haben. Hauptsache, Ihr vertragt Euch wieder. Und damit Du es mit der Freundschaftspflege etwas leichter hast, haben wir eine Menge Tipps und Infos rund ums Thema Food für Dich. Denn das ist der Treibstoff für Deinen Körper und der sollte gut gewählt sein.

Und wenn Du mal mit Deinem Freund auf Kriegsfuss bist, versuche das hier: Nimm einen Zettel und einen Stift, dreh Dich dreimal im Kreis und schreibe drei Dinge auf, die Du an Dir magst. Vielleicht hast Du tolle Haare, schöne Augen, ein hübsches Lächeln, süße Grübchen oderoderoder. Hast Du? Gut! Und jetzt schreibe drei Dinge auf, die Du an Dir magst und die nichts mit Deinem Aussehen zu tun haben. Du bist lustig? Aufschreiben! Du kannst toll zeichnen? Auf den Zettel damit. Du bist ein super Sportler? Fein, schreib's auf. Und jetzt legst Du den Zettel irgendwohin, wo Du ihn schnell wieder findest und immer, wenn Du mit Dir auf Kriegsfuß bist, hole Deine Personal-Hitlist heraus und lies sie Dir durch. Wirkt Wunder!

Viel Spaß dabei und viel Spaß auf Foodstamatic!