



Grosse Erschöpfung im Alltag? Es könnte long Covid sein

Fühlen Sie sich kraftlos, haben Sie Beschwerden beim Atmen, fehlt Ihnen die nötige Motivation oder haben Sie Schwierigkeiten sich zu konzentrieren?

Dies sind nur einige Symptome, welche als Langzeitfolgen von der COVID-19 Erkrankung vorkommen können.

Möchten Sie wieder einen leichteren Alltag, ein besseres Leben? Dann empfehlen wir Ihnen unser Long Covid Coaching.

Unsere Tipps für mehr Energie im Alltag



Bewegung & Sport



Gesunder Schlaf



Strukturierter
Tagesablauf



Gesunde Ernährung

Mehr Infos zum Coaching gibt es hier:
www.lungenliga.ch/long-covid



MEHR LUFT
FÜRS LEBEN



LUNGENLIGA THURGAU