

Leben Sie gesund?

Externer Dienst für Gefahrenverhütung und Schutz

8 Tipps gegen Bewegungsmangel

- Weniger sitzen UND mehr bewegen
- Nutzen Sie jede Gelegenheit, um sich zu bewegen
- Wählen Sie eine Aktivität, die Ihnen Spaß macht
- Kombinieren Sie jeden Tag verschiedene Arten von Aktivitäten
- Gehen Sie schrittweise vor
- Entscheiden Sie sich für ein gesundes Verhalten
- Erstellen Sie Ihren Aktionsplan
- Passen Sie Ihre Umgebung an: Bevorzugen Sie das, was Ihrer Gesundheit gut tut!



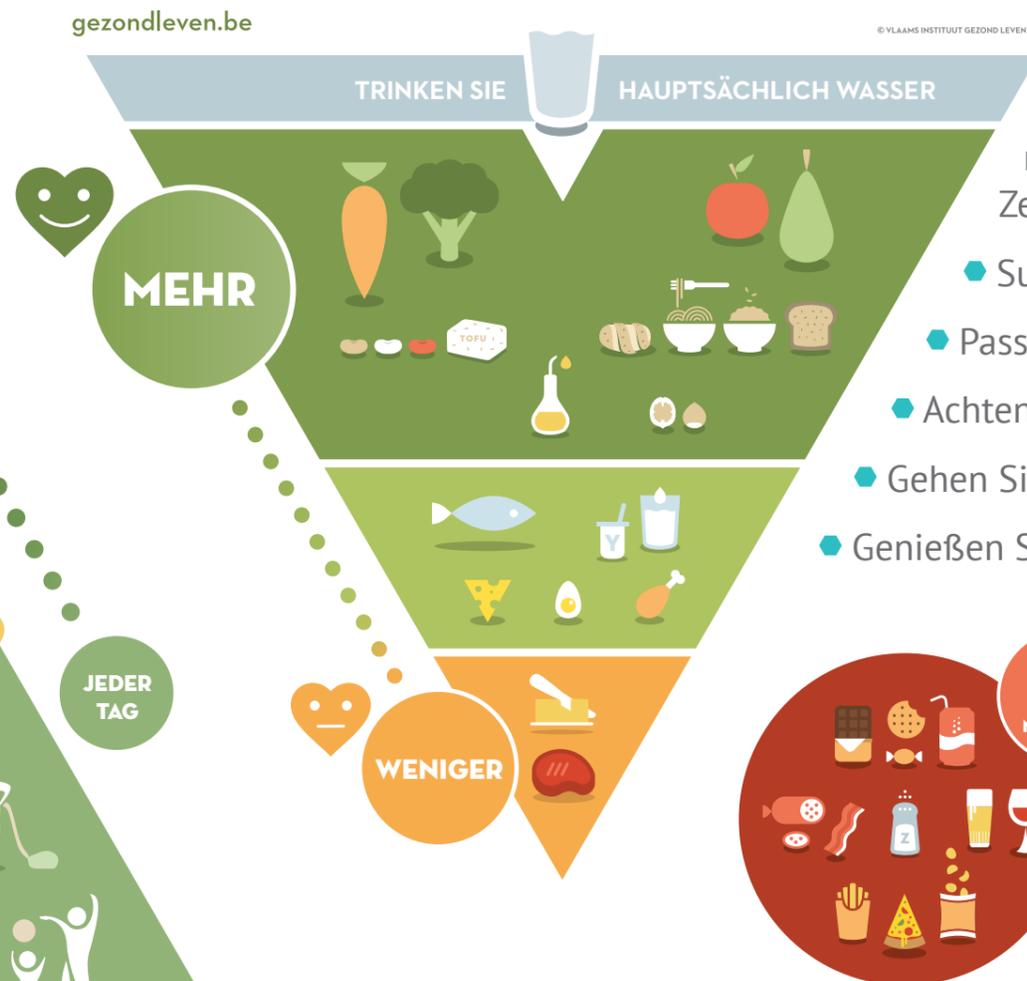
gezondleven.be

BEWEGUNGSDREIECK

4 Gesundheitstipps

- Verwenden Sie pflanzliche Produkte als Grundlage für jede Mahlzeit
- Trinken Sie hauptsächlich Wasser
- Schränken Sie Ihren Konsum von tierischen Produkten ein
- Vermeiden Sie stark verarbeitete Produkte

ERNÄHRUNGSDREIECK



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

Wie?

- Essen Sie in Maßen
- Essen Sie abwechslungsreich und zu regelmäßigen Zeiten
- Suchen Sie nach Alternativen
- Passen Sie Ihre Umgebung an
- Achten Sie darauf, was Sie essen
- Gehen Sie schrittweise vor
- Genießen Sie Ihre Mahlzeiten!

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

securex