

Presseinformation

13. Juni 2006

Neue Broschüre für Übergewichtige

„Gesünder leben in NÖ - tut gut“ gibt Tipps zur Idealfigur

Im Rahmen der Initiative „Gesünder leben in NÖ – tut gut“ wurde nun die Broschüre „mit besser essen zum Wohlfühlgewicht“ herausgebracht. Darin erfahren Interessierte, wie man durch richtige Ernährung zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden kommen kann.

„Viele Menschen fühlen sich von den gängigen Schlankheitsidealen und den dazu angebotenen Diätangeboten überfordert. Einseitige Diätprogramme können sogar der Gesundheit schaden und zu einem gestörten Essverhalten führen“, betont dazu Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka. Eine ausgewogene und an den natürlichen Leistungsrhythmus angepasste Ernährung schaffe die besten Voraussetzungen für eine schlanke Linie ohne Diätstress.

Regional – saisonal – biologisch. So lauten die Kriterien, nach denen die Rezepte für die kostenlose Publikation ausgewählt wurden. Die Rezeptinformationen reichen von der schmackhaften Gemüsecremesuppe bis zu gesunden Jausenbrotchen und saisonalem Obst für zwischendurch. Von mehr Bewegung und Sport im Alltag über gezielte Entspannung bis hin zu gesunden Säften gibt es in der Broschüre viele Ideen, die für Übergewichtige gesund sind und gleichzeitig gut schmecken.

Nähere Informationen und Bestellung: „die umweltberatung“ Niederösterreich, Telefon 02742/226 55, www.umweltberatung.at.