Presseinformation

15. September 2004

Tipps zur gesunden Büro-Jause

Neue Broschüre der „umweltberatung“

„Besser essen im Büro“ nennt sich die neue Broschüre der „umweltberatung“ Niederösterreich, die gestern von Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka auf dem St. Pöltener Hauptbahnhof an Pendler verteilt wurde. „Gute Vorsätze zur gesunden Ernährung weichen im stressigen Büroalltag nur allzu leicht schlechten Gewohnheiten. Doch auch der schnelle Snack zwischendurch kann gut schmecken und den Ansprüchen einer gesunden Ernährungsweise entsprechen“, betonte Sobotka. Gesunde Ernährung im Büro halte nicht nur schlank, sondern fördere auch Konzentration und Leistungsfähigkeit.

Regional – saisonal – biologisch. So lauten die drei Kriterien, nach denen die Rezepte für die kostenlose Broschüre ausgewählt wurden. Vor allem Nüsse, Erdäpfelkäse, Reissalat oder getrocknetes Obst liefern genügend Energie für den ganzen Tag.

Diese Broschüre ist im Rahmen des Projekts „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ entstanden. Köstliche Rezepte gibt es auch auf www.besser-essen.at.

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

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at