Presseinformation

29. Dezember 2023

Neujahrsvorsätze zu Gewohnheiten machen und den inneren Schweinehund dabei überlisten

LR Schleritzko: „Mit den ‚Tut gut!'-Tipps den persönlichen Lebensstil optimieren und gesund in das Jahr 2024 starten"

Wer kennt es nicht? Kekse, Punsch und üppiges Essen in Kombination mit zu wenig Bewegung und Stress durch die Feiertagsbesuche. Die Zeit nach Weihnachten hat uns voll im Griff – mit allem was dazugehört. Ab sofort geht es um die Vorsätze 2024. Was nehme ich mir persönlich vor und wie kann ich es zur Gewohnheit machen? „Für mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung und die mentale Gesundheit sollte man sich bewusst Zeit nehmen. Jeder Schritt zu mehr Gesundheitsbewusstsein führt zu mehr Lebensqualität. Unser Rezept in Niederösterreich dafür heißt ‚Tut gut!'. Kostenfrei, serviceorientiert und mit maßgeschneiderten Angeboten und Programmen", so Landesrat Ludwig Schleritzko.

Die „Tut gut!"-Tipps für das Jahr 2024

Bewegung: Besuchen Sie die Heimat des Christbaums - durch den Aufenthalt im Wald wird unser Immunsystem gestärkt, Blutdruck und Puls ins Gleichgewicht gebracht und Stresshormone gesenkt. Und: Bewegung fördert natürlich auch den Stoffwechsel in der Zeit des guten Essens rund um Neujahr. Laden Sie sich kostenlos das „Tut gut!"-Bewegungsergänzungsmittel ‚Aktivität+' auf www.noetutgut.at/infomaterial herunter. 41 Karten unterstützen dabei, kleine Bewegungsportionen in den Alltag zu integrieren.

Mentale Gesundheit: Kein Verzicht und auch kein Verbot - statt Vorsätze mit Verzichten und Verboten zu definieren, sollte man konkrete Vorhaben formulieren. Der Schlüssel zum Erfolg beginnt im Kopf. Statt „Ich möchte aufhören, Süßigkeiten zu essen", formulieren Sie künftig besser positiv: „Ich möchte im neuen Jahr mehr Obst essen. Wie Sie in das Jahr 2024 mental gestärkt starten, erfahren Sie beim Online-Vortrag „Lebensfreude ist (m)eine Entscheidung" am Mittwoch, 17.1.2024 um 18:30 Uhr. Registrieren Sie sich gleich dafür auf www.noetutgut.at/mentalfit

Ernährung: Zu viel Deftiges über die Weihnachtsfeiertage belastet den Stoffwechsel und macht müde. Leichte Mahlzeiten versorgen Sie mit vielen

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Doris Zöger
Tel.: 02742/9005-13314
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Nährstoffen und geben Ihnen Energie, die dann wiederum zu Bewegung an der frischen Luft motiviert. Vielseitige, bunte Salate, auch mit Wintergemüse, sind nun genau richtig. Und sie eignen sich sogar für den festlichen Silvesterabend oder das Neujahrsessen.

Auf www.noetutgut.at/ernährung finden Sie viele köstliche und gesunde „Tut gut!"-Rezepte, auch als kostenlose Bestell- oder Downloadmöglichkeit. Kochen Sie wöchentlich ein „Tut gut!"-Rezept und genießen Sie ein gesundes 2024.

Weitere Informationen bei „Tut gut!" unter 0676/8587034200, Mag. Thomas Klemm, und E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at sowie www.noetutgut.at.

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Doris Zöger
Tel.: 02742/9005-13314
E-Mail: presse@noel.gv.at