Presseinformation

14. Januar 2011

„Besser bewegen"-Buch der Initiative „Gesundes Niederösterreich"

Sobotka: Erster Schritt zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität

Gesundheit ist auf der Wunschliste eindeutig die Nr. 1., vor allem zum Jahreswechsel stehen gute Vorsätze hoch im Kurs. Aus der Forschung ist jedoch bekannt, dass rund ein Viertel schon nach einer Woche wieder aufgibt. Der Grund liegt dabei nicht, wie vielfach vermutet, in fehlender Motivation, sondern in den viel zu hoch gesteckten Zielen.

Das „Besser bewegen"-Buch der Initiative „Gesundes Niederösterreich" soll in diesem Zusammenhang die nötige Motivation und Anregung liefern, um Bewegung und Sport zu einem festen Bestandteil des Alltags zu machen. Das „Besser bewegen"-Buch ist für alle NiederösterreicherInnen kostenlos unter http://www.gesundesnoe.at/ zu bestellen.

„Die tägliche Bewegung gehört ebenso wie ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannung dazu, um neben der Lebenserwartung auch die Gesundheitserwartung zu steigern. „Beim ersten Schritt zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität unterstützt das ‚Besser bewegen\'-Buch der Initiative ‚Gesundes Niederösterreich\' mit vielen praktischen Tipps", meint dazu Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka.

Nähere Informationen: Büro LHStv. Sobotka, Mag. Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, e-mail mailto:eberhard.bluemnthal@noel.gv.at.

E-Mail: presse@noel.gv.at