Presseinformation

11. Dezember 2006

Gesundheitstipps für jeden Tag zum Einstecken

Neuer „besser essen“-Taschenkalender mit gesunden Ernährungstipps

Die Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ erweitert laufend ihre Angebote, um so noch mehr Menschen von den Vorzügen einer gesunden Lebensweise zu überzeugen. Der neue „besser essen“-Taschenkalender bietet nicht nur nützliche Tipps, sondern hilft auch dabei, den Überblick über alle Termine zu behalten. Der Kalender, der kostenlos erhältlich ist, kann bei der „tut gut“-Hotline 02742/226 55 bestellt werden.

„Eine gesunde, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport, gezielte Entspannungsübungen und empfohlene Vorsorgeuntersuchungen fördern nachhaltig die Gesundheit. Der persönliche Wegbegleiter für mehr Wohlbefinden im Jahr 2007 bietet die Möglichkeit, alle dafür notwendigen Termine einzutragen“, so Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka.

Jedes Monat ist einem speziellen Thema gewidmet und soll wöchentlich mit aktuellen Ernährungs- und Bewegungstipps das Interesse für eine ausgewogene Ernährung und eine bewusste und gesunde Lebensführung wecken.

Jänner: Bewegung im Winter – Sportlerernährung

Februar: „Mood Food“ – Nahrung für die Seele

März: Frühjahrsmüdigkeit ade!

April: Wetterfühligkeit – ausgewogene Ernährung hilft!

Mai: Essen für einen schönen Teint

Juni: „Bio“ in aller Munde!

Juli: Sommerliches Grillvergnügen

August: Ideale Durstlöscher für Groß und Klein

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

September: Die passende Jause im Wanderrucksack

Oktober: besser essen im Büroalltag

November: Geistig fit – ein Leben lang!

Dezember: Genussvolles Essen – rund um's Weihnachtsfest.

Weitere Informationen über gesunde Ernährung, persönliche Beratung und den „besser essen"-Taschenkalender 2007 bei der tut gut-Hotline unter 02742/226 55, e-mail besser-essen@tutgut.at oder www.tutgut.at.

E-Mail: presse@noel.gv.at