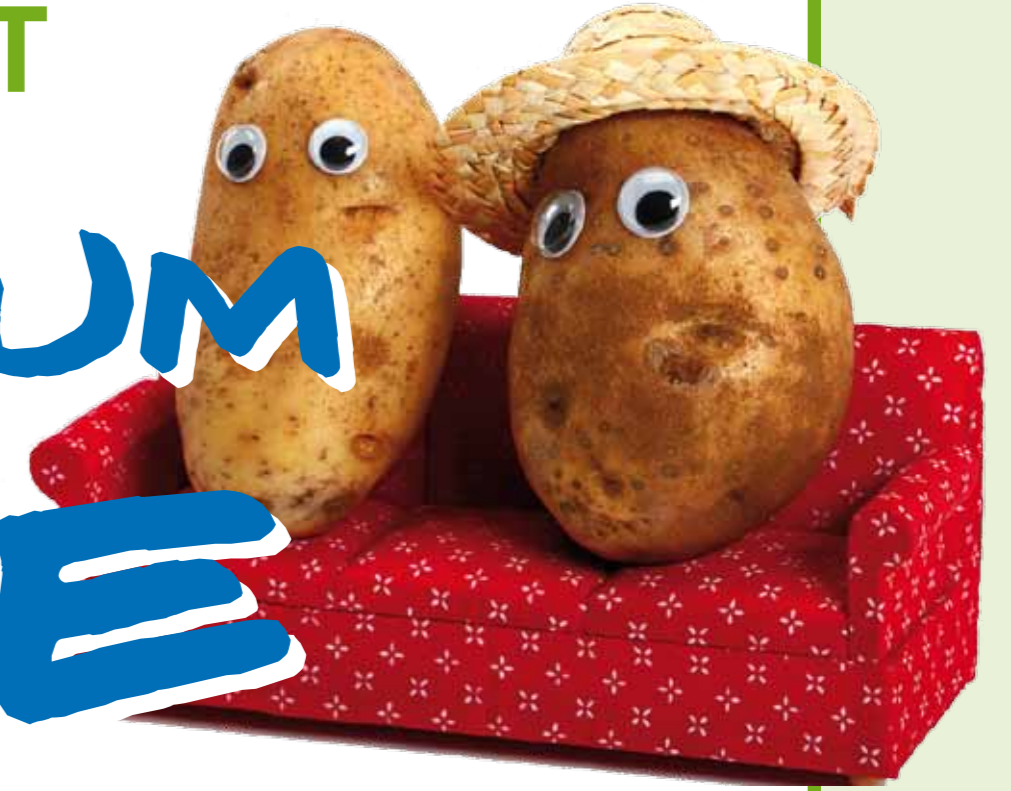




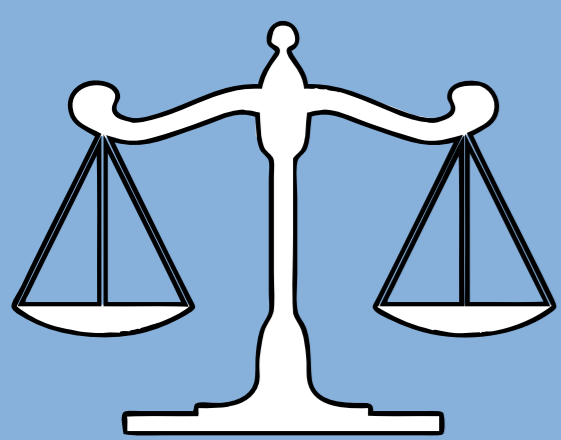
**ISS-DICH-FIT**

# VOM COUCH-POTATO ZUM TOUGH COOKIE



**Bewegung und Ernährung**

Dein Lebensstil zeichnet sich unter anderem durch Bewegung, Essen und Trinken, Entspannen, Suchtmittelkonsum wie Rauchen/Alkohol usw. aus. Die unterschiedliche Kombination der Faktoren macht deinen Lebensstil eher gesund oder ungesund. Der Energieverbrauch hängt neben Alter, Grösse und Geschlecht hauptsächlich davon ab, wie oft und wie lange du dich täglich bewegst.



**Die gesunde Balance:**

So viel Energie wie du durch Essen und Trinken aufnimmst, musst du auch wieder verbrauchen, damit du dein Körpergewicht halten kannst. Achte daher auf ein gutes Gleichgewicht zwischen Essen und Bewegen.



**„Unten viel, oben wenig“**

So lautet das Motto der Schweizerischen Lebensmittelpyramide für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Wenn du dein Essen nach dieser Empfehlung auswählst, hast du die besseren Chancen, dich auch in 30, 40, 50 und mehr Jahren noch gesund und fit zu fühlen.



**Vitamintablette anstelle von Grünfutter?**

Kiloweise Pommes frites und Cola lassen sich nicht einfach mit einer Vitamintablette ungeschehen lassen. Der Verzehr von frischem Gemüse und Früchten senkt das Risiko von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

Von den täglich empfohlenen fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat sollte etwa die Hälfte roh gegessen werden.



**Was trinken? Wasser trinken!**

Trinke Wasser (Hahnen- und Mineralwasser) und ungesüßten Tee. Süssgetränke oder Energy Drinks enthalten viel Zucker und Säure und kurbeln den Durst eher an, als dass sie ihn löschen.

In der Schweiz kann bedenkenlos Hahnenwasser getrunken werden. Es ist gesund, günstig und braucht weder Verpackung noch lange Transportwege.