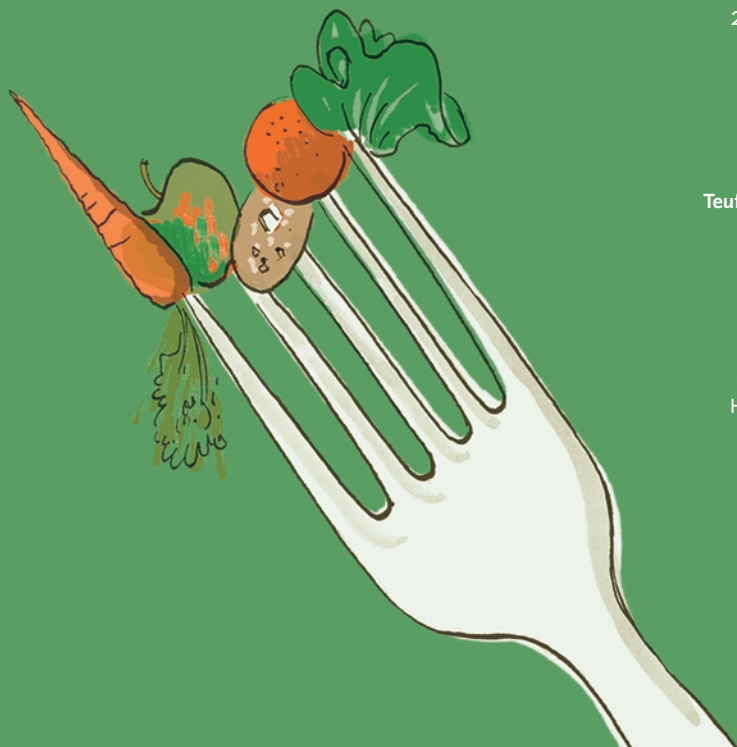


# Man ist, was man isst

Abwechslungsreiche Ernährung sorgt für Fitness und gute Form. Sie beeinflusst die Gesundheit und Leistungsfähigkeit positiv.

- Entscheiden Sie sich fürs Vollkornbrötchen, statt fürs Weissmehlweggli.
- Nehmen Sie über den Tag fünf kleinere Mahlzeiten zu sich.
- Meiden Sie Zucker (z.B. im Kaffee) und halten Sie bei Süssigkeiten Mass.
- Trinken Sie viel – am Besten ungesüsste Getränke.
- Essen Sie in Ruhe mit Freude und Freunden.
- Nehmen Sie von daheim gluschtige, ausgewogene Zwischenmahlzeiten mit, anstatt sich abgepackte Snacks zu kaufen.



Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: Individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot oder die Werbung.

Seit langem ist bekannt, dass fettarmes Essen, viel Gemüse und Früchte das Wohlbefinden steigern. Sie fördern auch das Selbstwertgefühl und die Gesundheit.

Gute Lebensmittel – wie Obst und Gemüse aus biologischem Anbau – helfen, besser zu leben. Frische Produkte aus der Region sind pure Energiespender. Denken Sie daran: Man ist, was man isst.

100g Zucker – schnell erreicht:

3 Café crème mit Zucker	6 Würfelzucker	24 g
1 Früchtejoghurt	4 Würfelzucker	16 g
1/2 l Cola	14 Würfelzucker	56 g
2 Reihen Schokolade	4 Würfelzucker	16 g
<b>Total</b>	<b>28 Würfelzucker</b>	<b>112g</b>



Teufelskreis

