

13. Dezember 2004

„tut gut“ - Kalender für mehr Wohlbefinden

Sobotka: Wöchentlich Tipps und Informationen

Der neue Stehkalender der Initiative "Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut" bietet im neuen Jahr wöchentlich Gesundheitstipps der besonderen Art: Ganz im Sinne der vier Schwerpunkte Ernähren - Bewegen - Vorsorgen – Entspannen gibt es Anregungen, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Umwelt-Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka hat das neue Produkt kürzlich vorgestellt.

Jedes Wochenblatt hält Informationen und Tipps für mehr Wohlbefinden bereit, die sofort in die Tat umgesetzt werden können. „Auf die eigene Gesundheit zu achten kann höchst angenehm sein; so finden sich unter den wöchentlichen Tipps beispielsweise die ‚sieben Genussregeln‘, die helfen sollen, Essen nicht nur zur reinen Nahrungsaufnahme werden zu lassen, sondern dabei auch den Genuss nicht zu kurz kommen zu lassen“, meint dazu Sobotka. Die 51 anderen Beiträge reichen von Bewegungstipps für Zwischendurch über Anregungen für wohltuende Entspannungsmöglichkeiten bis hin zur gezielten Gesundheitsvorsorge.

Somit reiht sich der neue „tut gut – Stehkalender 2005“ nahtlos in die Reihe der zahlreichen „tut gut“-Produkte und -Aktionen ein. Seit über einem Jahr bemüht sich die Initiative „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ erfolgreich darum, die niederösterreichische Bevölkerung auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten. Mit Produkten wie dem „besser essen – Rezeptordner“ und seit November 2004 dem „besser bewegen – Ordner“ versucht man hauptsächlich praktische Hilfestellung zu leisten, um den gesunden Lebensstil auf einfach Weise auch in den eigenen Alltag übernehmen zu können.

Der Kalender ist bei der „tut gut“ - Hotline unter 02742/226 55-1 kostenlos zu bestellen.

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at