



Gesundheit und Bewegung  
Gesunde Ernährung  
Entspannung

FL X 8094 B

undheitsförderungskampagne  
Regierung des Fürstentums  
Möntenstein (Ressort Gesundheit)



bewusst**er**leben

FL X 8094 B


**Säule 1: „Jeder Schritt zählt“** 12

 Bewegungs-**pyramide** 14

 Bewegung im Alltag, mit **Tipps** 16

**Tipps für Geübte** 18

 Bewegung für **Geübte** 20

**Säule 2: Gesunde Ernährung** 22

 Gesund und **genussvoll Essen** 24

 Die **Ernährungspyramide**, mit Flüssigkeitszufuhr 26

**Säule 3: Stress und Entspannung** 28

**Seelische Gesundheit pflegen** 30

 Kontakt, **Information** 32

Impressum 35