



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Ernährungswochentipp

Urlaub - Zeit um Neues auszuprobieren!

- 👍 Versuchen Sie eine typisch regionale Mahlzeit.
- 👍 Im Urlaub dürfen Sie sich auch einmal etwas gönnen.
- 👍 Essen Sie trotzdem gesund. Je öfter Sie Ihr positiv erlerntes Ernährungsverhaltens unterbrechen, desto schwieriger wird es dahin zurückzufinden.
- 👍 Nehmen Sie regelmäßige Mahlzeiten, dafür aber kleinere Portionen zu sich, dadurch beugen Sie Heißhungerattacken vor.
- 👍 Trinken Sie vorwiegend Wasser.
- 👍 Für unterwegs können z.B.: Nüsse eingepackt werden, diese liefern Proteine, ungesättigte Fettsäuren und Vitamine.
- 👍 Statt Eiscreme und Desserts können Sie auf frisches Obst zurückgreifen.



Fotocredit: pexels-photo-5638748

Kein GENUSS ist  
vorübergehend, der Eindruck,  
den er hinterlässt ist  
**BLEIBEND!**

Johann Wolfgang von Goethe



[www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://www.noetutgut.at/vorsorge-aktiv)