



Dienststelle Gesundheit
Gesundheitsförderung
Meyerstrasse 20
Postfach 3439
6002 Luzern
Tel. 041 228 60 89
www.gesundheit.lu.ch/gewicht



Gesundheitsförderung
Schweiz



Wichtig für dich

deutsch



Gesundheits- und Sozialdepartement

Wichtig für dich



Trink gegen den Durst Wasser, Mineralwasser, verdünnte Säfte oder ungesüssten Tee.



Sei beruhigt, was du heute nicht magst, schmeckt dir Monate später plötzlich.



Merke dir, Softdrinks sind die Dickmacher Nummer 1; also trink Wasser.



Geh zu Fuss in den Kindergarten oder zur Schule.



Iss abwechslungsreich und regelmässig.



Lass dir vom Bildschirm nicht die ganze Freizeit stehlen; spiele mit Kindern viel draussen.



Probiere neue Nahrungsmittel oder Gerichte mindestens 10 Mal, bevor du sie zur "Nichtgern-Liste" zählst.



Gönne dir auch ruhige Minuten und schlafe genügend.