



← Gesund handeln.



← Los geht's ...

### Die 3 Komponenten für mehr Lebensqualität – Ernährung, Bewegung und Entspannung.

**Ernährung:** Alle Lebensmittelinhaltsstoffe haben im Körper bestimmte Funktionen und entscheiden über Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden. Wertvolle Aktivstoffe aus Obst, Gemüse und vollem Korn können der Entstehung degenerativer Erkrankungen wie Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen vorbeugen.



**Bewegung:** Finden sie einen Ausgleich und integrieren Sie gezielt Bewegung in Ihren Alltag. Körperliche Fitness trägt entscheidend zu Ihrem Wohlbefinden bei.



**Entspannung:** Vergessen Sie dabei aber nicht die Pausen! Tanken Sie neue Energie durch bewusste Entspannung und genussvolles Essen im netten Ambiente.



### Gesund & lecker? Ja, das geht. Einfach genießen ohne Diätpläne und Verbote.

Keine komplizierten Diäten, kein Kalorienzählen, nichts weglassen. Geschicktes Kombinieren der einzelnen Lebensmittel ist der Trick. So wird ausgewogene Ernährung ganz leicht zum Kinderspiel. Gesundes Essen beginnt schon beim Einkauf. Gehen Sie in kleinen Schritten zum Erfolg: Neben der Fertigpizza wandert auch wieder einmal ein Salat in den Einkaufskorb? Weiter so, Sie sind auf einem guten Weg!

Nutzen Sie die Fülle der Natur als natürlichen Unterstützer Ihrer körpereigenen Abwehrkraft und entdecken Sie die Wertigkeit von Lebensmitteln neu. Los geht's!

## HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Unsere Ernährungsberaterin hilft gern.



Franziska Gimmler,  
Ernährungswissenschaftlerin



ernaehrung@familia-nordwest.de  
Antwort per E-Mail innerhalb  
von 2-3 Tagen.



**Ernährungsservice:**  
familia Verbrauchermarkt  
Einkaufsstätte GmbH & Co. KG  
Brunnenstraße 37, 26789 Leer



**0491 / 808 - 940**  
Telefonische Beratung  
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr



In unregelmäßigen Abständen finden  
Veranstaltungen zum Thema Ernäh-  
rung in Ihrem Markt statt. Termine  
können Sie im Internet einsehen.

## EINFACH GENIESSEN GESUND + AKTIV



# RAUS AUS DER ROUTINEFALLE – REIN IN EIN GESUNDES LEBEN!



ERNÄHRUNG



BEWEGUNG



ENTSPANNUNG

## Wenig beachten – viel erreichen: So kommen Sie gesund & vital durch den Tag...

Nehmen Sie sich auch immer wieder vor, gesünder zu leben? Aber der Alltag macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung: Stress im Job, Hektik bei der Arbeit und nebenbei noch Snacks gegen den Hunger. Nach Feierabend schnell den Haushalt erledigen, eben noch einkaufen und dann erschöpft auf's Sofa fallen.

Auf Dauer können sich aus Stress, Bewegungsmangel und FastFood-Vorlieben Übergewicht und Erkrankungen entwickeln. Lassen Sie es nicht so weit kommen. Überwinden Sie Ihre Routinefalle und tun Sie etwas für sich selbst!

Famila zeigt Ihnen, wie Sie durch kleine Veränderungen große Wirkung erzielen.

## Vielfalt gewinnt: Abwechslung durch einen gesunden Mix!

Genießen Sie alle Produkte. Räumen Sie den unterschiedlichen Lebensmitteln aber einen größeren oder kleineren Stellenwert in Ihrem Speiseplan ein – wie in der Pyramide gezeigt.



### Sparsam:

- ✓ 2-3 Stücken Schokolade oder
- ✓ 1 Portion Knabberartikel
- ✓ alkoholische Getränke

### Täglich wenig:

- ✓ 1-2 Esslöffel Raps-, Oliven- und Sojaöl
- ✓ 1-2 Esslöffel Streichfett

### Täglich und regelmäßig

(vorzugsweise fettarme Varianten):

- ✓ 2-3 Portionen als Milch, Joghurt, Quark, Käse, Buttermilch, Kefir, Ayran

### Wöchentlich:

- ✓ 2 Portionen Fisch (vorzugsweise Seefisch, 1 Portion als fetter Fisch)
- ✓ 2-3 Portionen Fleisch (vorzugsweise fettarm)
- ✓ 2-3 Portionen Fleischwaren (z.B. Schinken, Wurst)
- ✓ 3 Eier (auch versteckte Eier in Keksen und Nudeln beachten)

### Täglich und reichlich

(hauptsächlich aus Vollkorn):

- ✓ Brot (4-5 Scheiben) und
- ✓ Nudeln (200-250 g, gekocht) oder
- ✓ Reis (150-180 g, gekocht) oder
- ✓ Kartoffeln (ca. 250 g, gekocht)

- ✓ 3 Portionen Gemüse (frisch, als Salat, Hülsenfrüchte, TK-Gemüse, Dosengemüse, Gemüsesaft)
- ✓ 2 Portionen Obst (als Frischobst, aus dem Glas oder als Kompott/Mus, nicht täglich als Saft)

- ✓ mind. 1,5 Liter kalorienarme Getränke (Mineralwasser, Tees, Kaffee und koffeinhaltiger Tee in Maßen)

