

## ***Nachhaltige Ernährung/ Fitness im Alltag***

### **Allgemein:**

Man trifft Lebensstilentscheidungen für ein langfristig gesundes Leben. Methoden dieser Art fördern vor allem das individuelle Wohlbefinden und die Lebensqualität.



### **Warum Sport und Ernährung wichtig ist:**

Vorbeugen von Krankheiten im Alter/  
Stärkung des Immunsystem/  
Steigerung des Psychischen  
Wohlbefindens/ Stressabbau/  
Verbesserung der Schlafqualität/  
Optimierung der Lebensqualität

### **Wie viel Sport ist gut und effektiv:**

**18-64 Jahre:** 150-300 Minuten Moderate Aktivitäten in der Woche; 75-150 Minuten starke Aktivitäten in der Woche

**5-17 Jahre:** 60 Minuten am Tag moderate bis starke Aktivität

**Wie viel für Effektivität?** An 2-3 Tagen/ Woche, jeweils 20-30 Minuten moderate Übungen: z.B. leichtes Joggen, Radfahren

**Nicht genug Zeit?** besser ist irgendeine Form von Sport zu treiben als keinen Sport zu treiben

Z.B.: Spazierengehen, Treppensteigen oder bewusste Dehnübungen



### Integration von nachhaltiger Ernährung:

#### **Was essen?**

- Weniger Fleisch, mehr Gemüse
- Pflanzliche Produkte nutzen (z.B. Linsen, Haferflocken)
- Vitamine, Mineralstoffe, Proteine, Fette

#### **Wie verarbeiten?**

- Selbst kochen
- Meal Prep (Essen in großen Mengen vorkochen. Dann kaltstellen und aufwärmen, wenn es nötig ist. Dies trägt zum Vorbeugen von Essensverschwendung bei.)
- Reste verwerten
- Unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen

#### **Wie kaufen?**

- Regionales/ Saisonales Essen (z.B. im Herbst, Kürbisse, Äpfel)
- Lokale Wochenmärkte/ Bauernmärkte
- Lebensmittel-Retter-Initiativen (z.B. too good to go)
- Eigener Garten/ Balkon (z.B. Kräuter)

### Integration von gesundheitsfördernder Fitness:

#### **Kleine Bewegungspausen**

- kurze Pausen mit kleinen Übungen (5-10 Minuten)
- Stretching/ Mobilisation

#### **Aktive Wege**

- Radfahren, zu Fuß gehen oder Laufen zur Arbeit oder zum Einkaufen
- Treppen statt Aufzüge benutzen

#### **Kleine Sporteinheiten zu Hause**

- Kurze Workouts (z.B. HIIT oder Tabata)
- Körpergewichtsübungen (z.B. Liegestütze, Crunches)
- Workouts mit Smartphone Apps