

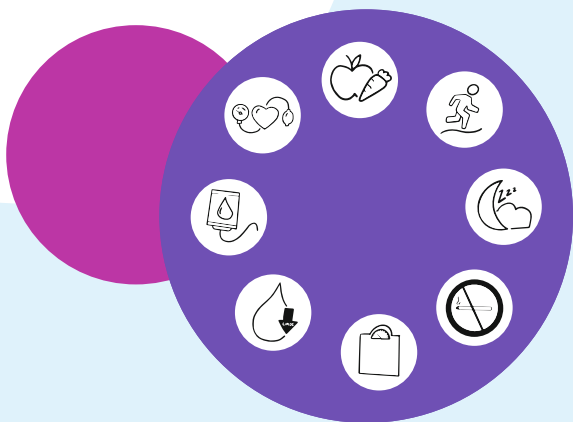
CARDIO



LANDKREIS  
PASSAU

## SO LEBEN SIE GESÜNDER

Schützen Sie Ihre Gesundheit  
mit diesen einfachen Tipps!



*weitere Infos finden  
Sie auf unserer  
website*



Bauen Sie diese Tipps in Ihren Alltag  
ein und schützen Sie dadurch Ihre  
Herzgesundheit!

Hier finden Sie die wichtigsten  
Tipps im Überblick!



## **ERNÄHREN SIE SICH GESUND**

Genießen Sie: Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Fisch & Meeresfrüchte

Begrenzen Sie: gesüßte Getränke, Alkohol, rotes und verarbeitetes Fleisch, Zucker, Salz

Vermeiden Sie: gesättigte Fettsäuren wie in Bratfetten, tierischen Fetten & Fertigprodukten



## **BLEIBEN SIE IM ALLTAG IN BEWEGUNG**

Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit!

Nehmen Sie die Treppen anstatt des Aufzugs!

Versuchen Sie im Stehen zu telefonieren oder zu arbeiten und vermeiden Sie langes Sitzen!



## **SCHLAFEN SIE AUSREICHEND**

Dimmen Sie das Licht - auch am Smartphone

Stellen Sie einen Wecker - auch zum Schlafengehen

Blockieren Sie Ablenkungen - auch auf dem Smartphone

Legen Sie Ihr Smartphone weg - deutlich vorm Schlafen



## **WERDEN SIE ZUM NICHT-RAUCHER**

Identifizieren Sie Auslöser und bewältigen Sie diese!

Bleiben Sie aktiv & verbessern Sie ihr Wohlbefinden!

Finden Sie gesunde Wege zur Stressbewältigung!

Belohnen Sie sich bei zeitlichen Meilensteinen &

stärken Sie Ihr Durchhaltevermögen!