

SCHON GEHÖRT?
GESUNDES ESSEN IST IN



SCHLAU ESSEN FÜR MENSCHEN IM BERUFSLEBEN

- Essen Sie jeden Morgen ein Frühstück – es ist das ideale Sprungbrett in den Tag.
- Sie fühlen sich müde und schlapp? Dann heißt es trinken, trinken, trinken!
- Machen Sie den Kantinen-Check: Salatbuffet, fettarme Gerichte und Vollwertiges – bitte zugreifen!
- Keine Chance dem Heißhunger: Vollkorn in allen Varianten ist Ihr Verbündeter.
- Wenn Sie sich genügend Zeit zum Essen nehmen, sind Sie für Ihre Aufgaben gestärkt!



Informieren Sie sich über unser Angebot:

www.gemeinsam-geniesSEN.at



Das Maßhalten im Rahmen der österreichischen Vermögensregeln.
Finanziert aus Mitteln der Bundesgesundheitsagentur.