

DA FREUT SICH AUCH  
DAS KIND IM BAUCH



## SCHLAU ESSEN STATT FÜR ZWEI

- Trinken ohne Kalorien:  
Mind. 2 Liter ungesüßte Getränke  
am Tag sind wichtig für Ihren Körper.
- Für ein buntes Leben: Mit Obst  
und Gemüse der Saison bleiben  
Sie in der Schwangerschaft fit.
- Vollkorn hat Vortritt! Genießen  
Sie Semmeln & Co selten.
- Bleiben Sie in Bewegung:  
30 Minuten pro Tag bringen  
Ihren Kreislauf in Schwung.
- Es geht auch ohne:  
Verzichten Sie auf Alkohol und  
Nikotin – Ihrem Baby zuliebe.



Informieren Sie sich über unser Angebot:

[www.gemeinsam-geniessen.at](http://www.gemeinsam-geniessen.at)  
[schwangerschaft-geniessen.blogspot.com](http://schwangerschaft-geniessen.blogspot.com)



GESUNDHEITSPLATTFORM  
STEIERMARK



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