Bewegung und Ernährung

Zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil gehört neben der ausreichenden Bewegung immer auch eine gesunde Ernährung. Oft sind es aber genau diese beiden Bereiche, die im Lebensalltag nicht ausreichend verwirklicht werden. Die Teilnehmer*innen der gesundheitsorientierten Angebote, die in der Regel noch nie bzw. lange nicht mehr sportlich aktiv waren, sind daher häufig nicht nur mit einer fehlenden körperlichen Fitness sondern oft auch mit Problemen der Gewichtsregulation konfrontiert. Mit der Motivation zu mehr Bewegung verbinden sie deshalb zumeist auch das Motiv, ihr Körpergewicht zu reduzieren oder zu stabilisieren.

Informationen und Materialien zum Angebotsbereich "Bewegung und Ernährung"

Energiebedarf (pdf)*Handreichung für Teilnehmer*innen*

Energiebereitstellung (pdf)*Handreichung für Teilnehmer*innen*

Die Ernährungspyramide (pdf)*Handreichung für Teilnehmer*innen*

Vollwertig Essen und Trinken (pdf)*Handreichung für Teilnehmer*innen*

Bewegung und Abnehmen (pdf)*Handreichung für Teilnehmer*innen*

Informationen und Materialien zu Nahrungsergänzungsmitteln

Orientierung zur Ernährung im Leistungs- und Breitensport geben (DSOB)