



**Gesund essen.
Dazu gehören täglich:**

3 Portionen Gemüse und
2 Portionen Früchte

3 Portionen Milch und Milch-
produkte, z.B. 180g Joghurt,
2 dl Milch und 40g Käse

Vollkornprodukte und/oder
Hülsenfrüchte

1 bis 2 Liter Wasser

Was tun bei Übergewicht? Das 4-Punkte-Programm zur Gewichtskontrolle:

- Essen Sie gesund und ausgewogen nach den Empfehlungen der Ernährungspyramide.
- Essen Sie regelmässig 3 Mahlzeiten pro Tag. Nehmen Sie Zwischenmahlzeiten nur bei Bedarf ein.
- Bewegung kurbelt die Fettverbrennung an.
- 1 bis 2 kg Gewichtsverlust pro Monat sind ein gutes Ergebnis.

Gelenkschonende Bewegung wie Nordic Walking, Velofahren, Schwimmen und Wandern hilft beim Abnehmen. Legen Sie mindestens einen Wochentag für die Bewegung fest. Suchen Sie sich einen Sportpartner, denn zu zweit geht es leichter.



Richtig frühstücken.



Ein gesunder
Bürolunch.



Mittags ein voll-
wertiges Menu.



Ein leichtes
Abendessen.



Gutes zwischen-
durch.

Mehr Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

SERVICEBOX

Mehr Informationen
und praktische Tipps:

www.swissmilk.ch

[ernaehrungsberatung@
swissmilk.ch](mailto:ernaehrungsberatung@swissmilk.ch)

Ratgeber-Telefon:
031 359 57 56



Gegen Süsshunger hilft:

- Regelmässige Essenszeiten einhalten, auch am Wochenende.
- Nach dem Essen die Zähne putzen.
- 15 Minuten warten, denn der Süss-
hunger geht vorbei.
- Bewegen statt essen.
- Etwas Salziges hilft gegen Süsshunger:
eine fettfreie Bouillon trinken.