

Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut

Eine Initiative für mehr Lebensqualität

Die Aktion „Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut“ gibt wertvolle Tipps wie Sie für sich ein Mehr an Lebensqualität erreichen können.

Denn richtig wohl fühlt man sich erst, wenn man körperlich, seelisch und mental ausgeglichen ist.

Die Initiative „**Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut**“ unterstützt bewusst jene Verhaltensweisen, welche die individuelle Gesundheit erhalten und fördern.

Sie stützt sich im wesentlichen auf folgende vier Säulen: **ernähren, bewegen, entspannen, vorsorgen**

Mit ausreichend Bewegung und Sport, mit gesunder Ernährung, durch gezielte Entspannung und mit den notwendigen Vorsorgeuntersuchungen fördern Sie nachhaltig Ihre eigene Gesundheit.

Bereits jetzt gibt es in Niederösterreich ein vielfältiges Angebot rund um die vier Säulen der Gesundheit. Es muss

auch nicht immer ein Kurs, ein Seminar oder ein Vortrag sein. Manchmal sind es die kleinen Schritte, die nachhaltig Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit fördern: bewusst mehr Obst zu essen, etwas mehr Bewegung in den Alltag einzubauen oder das bewusste Genießen von Pausen während eines anstrengend Arbeitstages.

Wir setzen für Sie eine Reihe von Maßnahmen für ein gesünderes Leben in Niederösterreich um. Wir laden Sie ein:

Gehen Sie mit uns Ihren Weg zum Wohlbefinden!

www.tutgut.info