

# DIE PYRAMIDE DER MEDITERRANEN ERNÄHRUNG



Bild Pyramide: © Kantonsspital Winterthur

# DIE 10 GOLDENEN REGELN

## für ein längeres und gesünderes Leben

- 1. Nicht rauchen**
- 2. Bewegung**

Mindestens eine halbe Stunde Bewegung täglich in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport, z. B.

  - Gartenarbeit und Putzen
  - Treppe statt Fahrstuhl benutzen
  - mit dem Velo zur Arbeit
  - Spaziergang, gemütlicher Vita-Parcours
- 3. Eine mediterrane Ernährung beugt Schlaganfälle, Herz-Kreislauf- und Krebs-Krankheiten vor**
- 4. Gemüse und Früchte – 5 am Tag in verschiedenen Farben**
- 5. Süssigkeiten und gezuckerte Snacks massvoll**
- 6. Zurückhaltend salzen und vermehrt Kräuter und Gewürze verwenden. Salzige Snacks und Fertigprodukte meiden**
- 7. Alkohol geniessen und nicht giessen**

Mit dem Essen täglich maximal 1 bis 2 dl Wein für Frauen und 2 bis 3 dl Wein für Männer.
- 8. Nimm dir Zeit und nicht das Leben**

Iss gemütlich und mit Freude, aber beende den Genuss, bevor du übersättigt bist.
- 9. Achte auf dein Körpergewicht und beuge Übergewicht vor**
- 10. Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern**

Gönne dir Ruhe und Entspannung und nimm dir mehr Zeit für die schönen Dinge im Leben.