

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Fit und aktiv im Job

Tipps für eine gesündere Ernährung und mehr
Bewegung am Arbeitsplatz



www.in-form.de/job

Fit kann jeder!

Wir verbringen einen Großteil unseres Lebens am Arbeitsplatz, durchschnittlich 37 Jahre. Umso wichtiger ist es, auch dort auf unsere Gesundheit zu achten. Das fällt mitunter nicht leicht. Sitzende Beschäftigung, Termindruck, fettiges Kantinenessen – Gründe gibt es genug. Trotzdem: Mit kleinen Veränderungen können Sie viel erreichen!

Machen Sie den Anfang!

Überlassen Sie die betriebliche Gesundheitsförderung nicht allein Ihrer Arbeitgeberin bzw. Ihrem Arbeitgeber, sondern machen Sie jetzt den Anfang: Vernetzen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen und werden Sie aktiv!

In diesem Flyer finden Sie hilfreiche Anregungen; weitere Informationen und Tipps zum Thema gibt es auf der IN FORM-Website unter:

www.in-form.de/job



IN FORM fragt:

„Wie halten Sie sich bei der Arbeit fit?“

”

Wenn es bei mir morgens schnell gehen muss, ist ein selbst gemachter Smoothie das ideale Frühstück: lecker und gesund – am besten mit frischen Früchten aus der Region.

Dr. Harald Hoppe,
Bio-Spitzenkoch



”

Zwischendurch reichlich trinken und kleine Mahlzeiten sind für mich wichtig. Ich esse dann zum Beispiel Cocktailtomaten und dazu ungesalzene Nüsse, zur Abwechslung auch mal einen Joghurt mit frischem Obst. Wasser und Tee sind ideale Durstlöscher.

Dr. Elke Liesen,
Ernährungswissenschaftlerin,
Deutsche Gesellschaft für Ernährung



”

Einfach mal zwischendurch aufstehen, recken, strecken, Schultern lockern. Eine kleine Verschnaufpause, die auch neue Gedanken fördert.

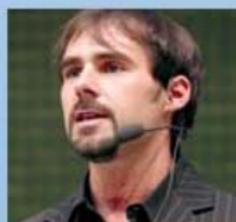
Dr. Hanns-Christoph Eiden,
Präsident der Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)



”

Ich bin schon immer gerne joggen gegangen – jetzt habe ich mit den Kolleginnen und Kollegen nach der Arbeit einen Lauftreff organisiert. Gemeinsame Bewegung stärkt nicht nur das Teamgefühl, sondern macht auch einfach mehr Spaß!

Dr. Mischa Kläber,
Deutscher Olympischer Sportbund





Werden Sie aktiv!

Mit kleinen Veränderungen am Arbeitsplatz werden Sie aktiv gegen Müdigkeit, Stress und Übergewicht. Holen Sie Ihre Kolleginnen und Kollegen mit ins Boot – gemeinsam geht es leichter und macht mehr Spaß.

- **Gemeinsam genießen:** Essen Sie gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen zu Mittag oder teilen Sie jedem einen Tag zu, an dem eine frische Mahlzeit für alle mitgebracht wird.
- **Gesunde Snacks abonnieren:** Schlagen Sie Ihrer Firma ein Obst- oder Gemüse-Abo für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor.
- **In der Strecke liegt die Kraft:** Laufen verbrennt deutlich mehr Kalorien als Sitzen. Also ersetzen Sie beispielsweise den Anruf bei den Kolleginnen und Kollegen durch einen kurzen Besuch oder gehen Sie einen Teil des Weges zu Fuß zur Arbeit.
- **Aufzüge sind tabu:** Die Treppe ist ab sofort Ihr bester Freund, während Sie um den Aufzug einen großen Bogen machen. Denn Treppensteigen ist der ideale Fatburner.

Impressum

Herausgeber

Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)
Wilhelmstraße 54
D-10117 Berlin

Bundesministerium
für Gesundheit (BMG)
Friedrichstraße 108
D-10117 Berlin

Konzept, Text und Gestaltung

www.familie-redlich.de

Stand

Mai 2014