

The background is a solid light green color. At the top, there are white line-art illustrations of three buildings of varying heights, each with a grid of small squares representing windows. To the right of the buildings is a stylized figure of a person walking, with an orange circular head, a white t-shirt, and blue shorts. A dashed white line starts from the top left, curves around the buildings, and then curves around the person, ending near the bottom right. The main title '10'000 Schritte!' is written in large, white, sans-serif font, with the first part '10'000' on one line and 'Schritte!' on the line below it.

10'000 Schritte!

10'000 Schritte pro Tag, um bei guter Gesundheit zu bleiben und sich ein gesundes Körpergewicht zu bewahren!

Gesund und mit Genuss essen, ohne zu verzichten!

Wie geht das?

Dadurch, dass man jede Gelegenheit nutzt, seine Beine zu bewegen, zum Beispiel: ✓

- die Treppen benutzt anstelle von Aufzug oder Rolltreppen
- zu Fuss zur Schule oder zur Arbeit geht
- eine Haltestelle früher als an der üblichen aus dem Bus aussteigt und den Rest der Strecke zu Fuss zurücklegt
- mit seinem Hund spazieren geht
- schnell geht, läuft
- Spaziergänge, Wanderungen in der Natur macht...

> Für jede Stunde vor dem Bildschirm/ Fernseher, eine Stunde körperliche Aktivität! ✓✓

... und auf diese Weise seine Beine zusätzlich zu seinen täglichen Wegen im Durchschnitt 30 Minuten mehr bewegt.

Wie geht das?

Dadurch, dass man auf die Signale seines Körpers hört: ✓

- beachtet, wann man Hunger hat > ein Gefühl der Leere oder von Krämpfen in der Magengegend zeigt an, dass es Zeit ist zu essen.
- beachtet, wann der Hunger gestillt ist (Sättigung) und sich die Zeit nimmt, seine Mahlzeit zu geniessen > das Sättigungsgefühl zeigt an, wann der Körper die Nahrung bekommen hat, die er brauchte.

> seinen Teller nicht um jeden Preis leert... ✓✓

> Sorge für Abwechslung der Aromen und der Genüsse, entdecke neue Nahrungsmittel und neue Rezepte. ✓

Ein paar Ideen!

Bewege dich, lebe, entdecke!

- > Das Leben spielt sich hauptsächlich im Freien ab, nicht vor dem Fernseher oder dem Bildschirm. Die Welt da draussen ist auch ein Spielplatz!

Po-go!

- > Hüpfle alle Treppen, denen du heute begegnest, auf einem Bein hinauf und hinunter. Einmal auf dem linken Bein, dann auf dem rechten.

Der absolute Genuss!

- > Schliesse die Augen und lass ganz langsam ein Stück Schokolade auf der Zunge zergehen.

Schneller am Ziel!

- > Um schneller von A nach B zu gelangen, spring auf dein Trottinett, dein Rollbrett oder dein Velo!

Wechsel die Farben!

- > Bring Farbe auf Deinen Teller! Trau' Dich, eine unbekannte Frucht oder eine neue Gemüsesorte zu kosten; entdecke einen neuen Geschmack!

Basta Pasta!

- > Habe den Mut, "nein danke" zu sagen, wenn du genug gegessen oder getrunken hast!

Koche!

- > Such dir ein Rezept im Internet und bereite es alleine zu oder mit Hilfe von jemand, der mehr Erfahrung mit dem Kochen hat. Das wird ganz bestimmt eine schöne Überraschung für deine Eltern, deine Nächsten oder deine Freunde!

Tanke Sonne!

- > Entdecke deine Umwelt, geh im Wald spielen, mach eine Bergwanderung oder laufe über eine grosse Wiese. Auf diese Weise wirst du nicht nur viel frische Luft danken, sondern auch Sonne – wenn schönes Wetter ist!

