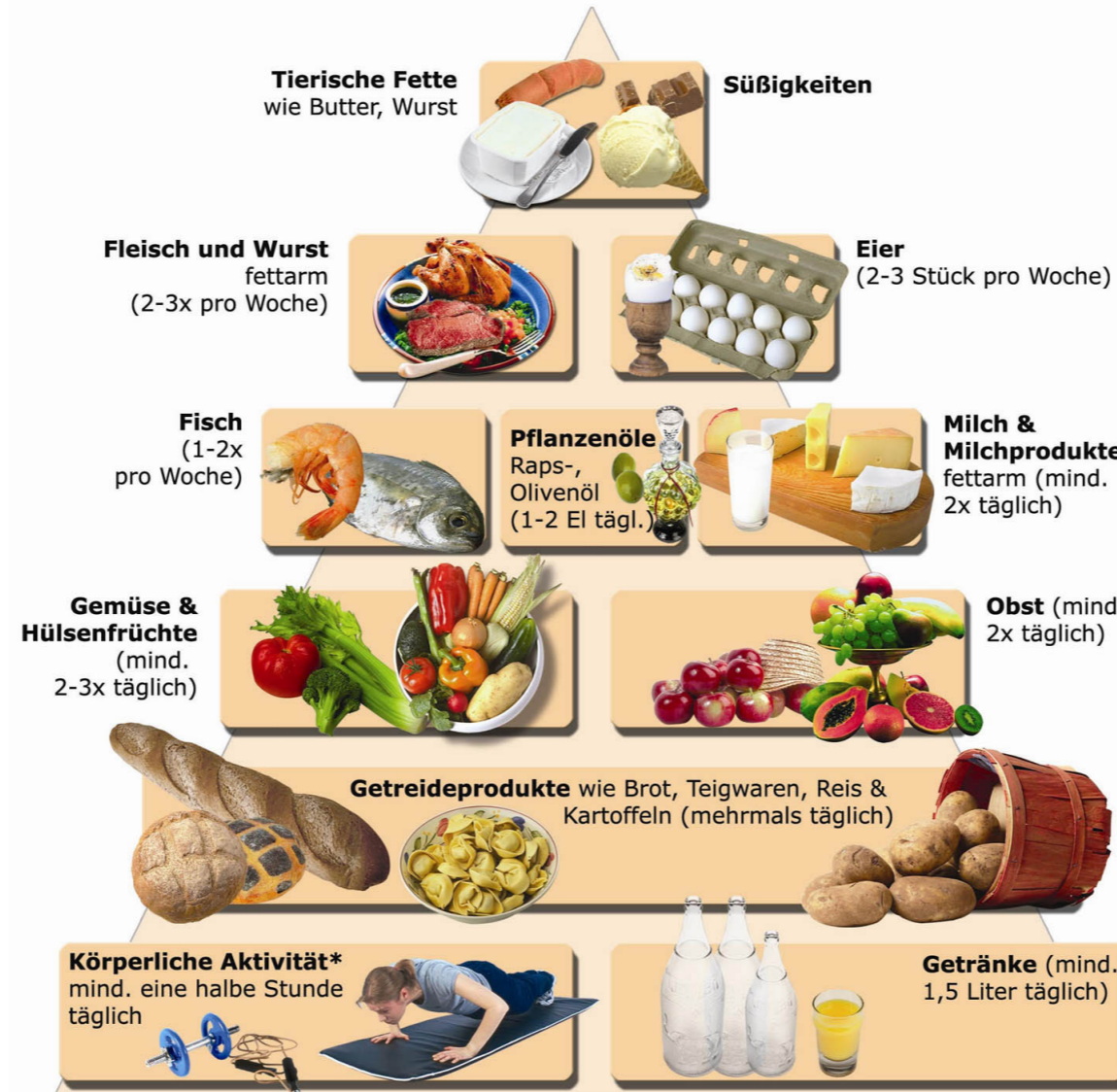


Die "GESUND LEBEN" - Pyramide Österreichs®

SPARSAM - WENIGER!



* in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mind. mittlerer Intensität (etwas außer Atem, aber nicht unbedingt unter Schwitzen) wie z.B. zügiges Gehen, Gartenarbeit, Rad fahren

REICHLICH - MEHR!