

30 MINUTEN

mäßig intensive körperliche Aktivität pro Tag tragen dazu bei, die frühzeitige Sterblichkeit aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um

35 % zu senken.

MEHR BEWEGEN

GEHEN

Sie zu Fuß, wenn Sie etwas freie Zeit haben



VERMEIDEN

Sie das Auto für kurze Strecken

BEVORZUGEN

Sie öffentliche Verkehrsmittel gegenüber dem Auto



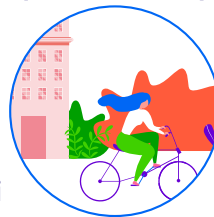
AUSSTEIGEN

und zwar ein oder zwei Haltestellen vor Ihrem Ziel, um zu Fuß zu gehen



FAHREN

Sie mit dem Fahrrad, Inline-Skates, dem Roller (ohne Motor ...)



BEGLEITEN

Sie Ihre Kinder zu Fuß zur Schule



BENUTZEN

Sie systematisch die Treppe statt des Aufzugs oder der Rolltreppe



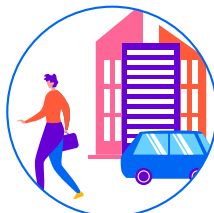
STEHEN

Sie in den öffentlichen Verkehrsmitteln



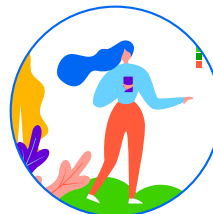
PARKEN

Sie Ihr Auto ein paar hundert Meter von Ihrem Zuhause entfernt



AUFSTEHEN

und alle zwei Stunden mindestens 10 Minuten lang ein paar Schritte gehen



TELEFONIEREN

Sie im Stehen statt im Sitzen



Agir pour
le Coeur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com