

MATERIALIEN

66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben

Die kostenlose Broschüre gibt auf unterhaltsame und verständliche Weise alltagstaugliche Tipps für Ernährung und Bewegung. Ziel ist, Seniorinnen und Senioren Spaß an gesundem Essen und regelmäßiger Bewegung zu vermitteln. Von jahreszeitlichen Rezepten über Hockergymnastik bis hin zur Leih-Oma und zur Opa-Vermittlung bilden die Tipps eine bunte Mischung von Möglichkeiten für ein aktives Leben mit 66+.



Die Broschüre können Sie bestellen über den Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) **www.ble-medien-service.de**

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/66-tipps-fuer-ein-genussvolles-und-aktives-leben/>