

## MATERIALIEN

# Mein Tagesplan OPTIMA(H)L 60 plus

Was können Sie jeden Tag ganz konkret für Ihre Gesundheit tun?



Fangen Sie bei der Auswahl der Lebensmittel an! Die einfach zu handhabende Beratungshilfe "Mein Tagesplan OPTIMA(H)L 60plus" hilft Ihnen nicht nur dabei, jeden Tag ausgewogen zu essen und zu trinken, sondern motiviert Sie, besonders im Alter, auch Ihre Bewegung im Blick zu haben. Gesundheitsexperten des Bremer Leibniz-Institutes für Präventionsforschung und Epidemiologie - BIPS, haben im Rahmen einer erfolgreichen Studie und danach in Zusammenarbeit mit der Verbraucher-Zentrale Hamburg und der BAGSO eine einfache, alltagstaugliche Beratungshilfe entwickelt.

Die Schablone "Mein Tagesplan" enthält bewusst nur die wichtigsten Ernährungs- und Bewegungsbotschaften -auf nur einen Blick. Damit können Sie selbstständig den Verzehr wichtiger Lebensmittelgruppen (Getränke; Obst/Gemüse; Milchprodukte und Fisch) kontrollieren und optimieren. So werden Defizite bei kritischen Vitaminen und Mineralstoffen (z. B. Vitamin D, Kalzium und Folat) ausgeglichen und Ihr persönliches Osteoporose-Risiko kann gesenkt werden.

Die Nutzung von "Mein Tagesplan: OPTIMA(H)L 60plus; Besser essen und leben im Alter" ist kostenlos.

Mehr Informationen und Anregungen um ältere Menschen zu gesundem Essen und mehr Bewegung anzuregen, finden Sie unter [www.fitimalter.de](http://www.fitimalter.de)

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/mein-tagesplan-optimahl-60-plus/>