

FGÖ Broschüre: Meine Gesundheit fördern - Theresa Galanos (Fonds Gesundes Österreich)

FGÖ bedeutet: Fonds Gesundes Österreich

Man spricht es so: Foo Gesundes Österreich

Der FGÖ setzt sich dafür ein,

dass die Menschen in Österreich gesund sind.

Der FGÖ hat eine **Broschüre in leichter Sprache** gemacht.

Die Broschüre heißt: Meine Gesundheit fördern.

In der Broschüre stehen Informationen und Tipps,
wie Sie lange gesund bleiben können.

Im Vortrag stellt der FGÖ die Broschüre vor.

In der Broschüre geht es zum Beispiel darum:

Was gehört alles zur Gesundheit?

Zur Gesundheit gehören 3 Dinge:

1. Die Gesundheit vom Körper

2. Die Gesundheit von der **Seele**:

Sie fühlen sich wohl und

kommen gut mit alltäglichen Anforderungen zurecht.

3. Das soziale **Wohlbefinden**:

Es sind genug Menschen für Sie da, die Ihnen guttun.

Wie kann ich meine Gesundheit fördern?

- Bewegung machen

Zum Beispiel durch Bewegung im Alltag.

- Gesunde Ernährung

Zum Beispiel durch ausgewogene Ernährung

- Auf das Wohlbefinden achten

Zum Beispiel, wenn Sie Stress vermeiden.

Stress ist schlecht für die Gesundheit.