

Telefonische Ernährungsberatungen „GIZ“ bietet auch weiterhin Rat & Hilfe

Alle Salzburgerinnen und Salzburger können als Alternative zu den derzeit nicht möglichen persönlichen Terminen die telefonischen Ernährungsberatungen des Gesundheits-Informations-Zentrums (GIZ) in Anspruch nehmen. Dazu sind nur zwei Dinge notwendig: Ein Telefon und ein persönlicher Termin. Zum Thema Ernährung in Zeiten von Home-Office & Co hat Mag. Karin Gmeinhart, Ernährungswissenschaftlerin der ÖGK Salzburg, drei Fragen beantwortet:

Gesunde Ernährung ist gerade jetzt wichtig – warum?

Eine ausgewogene Ernährung stärkt uns gegen Stress und unser Immunsystem. Und sie hilft dabei, unser Gewicht zu halten und uns einfach gut zu fühlen. Gesunde Ernährung ist außerdem leichter, als viele denken!

Durch die Ausgangsbeschränkungen bewegen sich viele von uns weniger und essen gleichzeitig mehr. Was kann hier helfen?

In Zeiten von Home-Office ist auch beim Essen Struktur sinnvoll. Das bedeutet, dass fixe Essenszeiten eingeplant werden sollen. Mit einem guten Frühstück startet man energievoll in den Tag, Wasser sollte immer griffbereit sein. Sollte sich zwischendurch der Gusto melden, sind Obst oder Gemüsesticks bestens geeignet. Generell gilt: Nicht neben dem Arbeiten zu essen, sondern eine kurze Pause einlegen.

Was bieten Sie in Ihren telefonischen Ernährungsberatungen an?

Die Beratungen dauern jeweils ca. eine Stunde, in der viel Raum für Fragen und Informationen ist. Uns ist wichtig, auf die jeweilige Person und deren Situation individuell einzugehen und so die bestmögliche Lösung für eine einfache Ernährungsumstellung bzw. –optimierung zu finden. Bei Bedarf kann auch ein weiterer Termin vereinbart werden.

Bitte beachten Sie die Information auf Seite 2.

Salzburg, 16. April 2020

PRESSEAUSSSENDUNG



Zusätzlich zu den Ernährungsberatungen werden auch die Stressfrei- und Rauchfrei-Beratungen des GIZ telefonisch angeboten. Termine können unter **050766 – 178800** oder **giz-salzburg@oegk.at** vereinbart werden. (Mo bis Do von 7.30 bis 14.30 Uhr und Fr von 7.30 bis 12 Uhr) Die **Beratungstermine** selbst werden nach den Möglichkeiten der betreffenden Person vergeben. Diese **sind vormittags, nachmittags und abends möglich**. Die GIZ-Expertinnen rufen dann pünktlich zum vereinbarten Termin an. Die Beratungen sind kostenlos, für die Kundinnen und Kunden entstehen auch keine Telefongebühren.

Rückfragehinweis:

ÖGK – Pressestelle Salzburg
Mag. Hans-Peter Lacher
050766 – 171051
oeffentlichkeitsarbeit-17@oegk.at