

# Ich achte auf meinen Blutdruck

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse anstatt junk food zu essen.
- Mehr Vollkornnahrung zu essen.
- Fettarme Milch oder Joghurt zu essen.
- Mein Essen sparsam mit Salz zu würzen.
- Mich mindestens 30 Minuten am Tag zu bewegen.
- Nicht zu rauchen.
- Vitamin D zu mir zu nehmen.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Ich achte auf meinen Blutdruck

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse anstatt junk food zu essen.
- Mehr Vollkornnahrung zu essen.
- Fettarme Milch oder Joghurt zu essen.
- Mein Essen sparsam mit Salz zu würzen.
- Mich mindestens 30 Minuten am Tag zu bewegen.
- Nicht zu rauchen.
- Vitamin D zu mir zu nehmen.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Ich achte auf meinen Blutdruck

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse anstatt junk food zu essen.
- Mehr Vollkornnahrung zu essen.
- Fettarme Milch oder Joghurt zu essen.
- Mein Essen sparsam mit Salz zu würzen.
- Mich mindestens 30 Minuten am Tag zu bewegen.
- Nicht zu rauchen.
- Vitamin D zu mir zu nehmen.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Ich achte auf meinen Blutdruck

I choose to change!

## Darauf achte ich besonders:

- Obst und Gemüse anstatt junk food zu essen.
- Mehr Vollkornnahrung zu essen.
- Fettarme Milch oder Joghurt zu essen.
- Mein Essen sparsam mit Salz zu würzen.
- Mich mindestens 30 Minuten am Tag zu bewegen.
- Nicht zu rauchen.
- Vitamin D zu mir zu nehmen.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.