



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

»Picknickchallenge«:

Packen Sie Ihren Picknickkorb, machen Sie sich mit Ihren Liebsten auf den Weg und verbringen Sie gemeinsame Stunden an einem Platz Ihrer Wahl.*

Viele Stellen sind gut mit dem Rad oder zu Fuß erreichbar.
Schaffen Sie Ihr 10.000 Schritte-Ziel an diesem Tag?

*Wir bitten um Einhaltung der aktuellen
Covid-19 Schutzmaßnahmen.

Bunter Hirsessalat

Zutaten für 4 Portionen:

40 g Hirse
40 g Mozzarella
100 g Gemüse
(40 g gelber Paprika, 20 g Lauch, 1 Tomate)

Marinade:

2 EL Apfelessig
Wasser, Öl, Salz, Pfeffer

Hirse in der doppelten Menge gesalzenem Wasser weichkochen. Auskühlen lassen. Gemüse putzen und klein schneiden. Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Eine Marinade aus den angegebenen Zutaten bereiten. Alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 30 min. durchziehen lassen.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.noetutgut.at/infomaterial



Fotocredit: pexels-photo-1591172

- 👍 Gute Freunde und Familie begleiten uns durchs ganze Leben. In schwierigen Zeiten unterstützen sie mit Gesprächen und wichtigen Ratschlägen, in guten Zeiten mit jeder Menge Spaß und Freude.
- 👍 Sie steigern das Glücksgefühl und die Zufriedenheit, federn Stress und Belastungen ab und stärken somit unsere mentale Gesundheit.

*Ein kleiner Ratschlag:
Es geht nicht darum, viele Freunde zu haben,
sondern wahre Freunde. 😊*

