Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 10 (2008)

Heft: 2

Titelseiten

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.11.2025

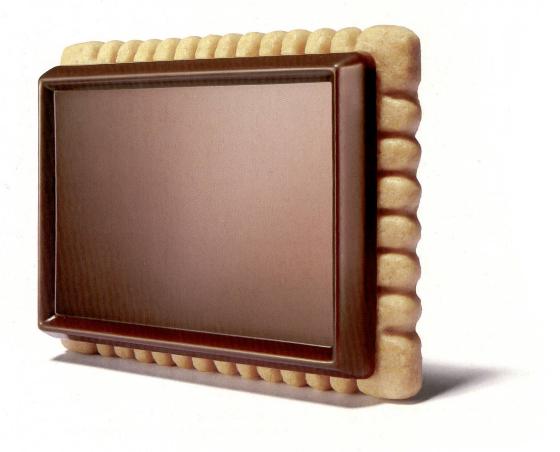
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

P 516.485 MED

Die Fachzeitschrift für Sport Sto. ETH-Bibliothek

Atmung // **Mehr Luft für Topleistungen**

Ernährung // **Sportler brauchen mehr**



Naschen beim Fernsehen macht doppelt dick. Vor dem Fernseher sitzen ist schlecht für ein gesundes Körpergewicht. Gleichzeitig naschen noch schlechter. Für Ihr Kind – und natürlich auch für Sie. Denn das Sättigungsgefühl stellt sich vor dem Fernseher zu spät oder gar nicht ein. Essen Sie deshalb bewusst am Tisch. Begrenzen Sie zudem die Zeit vor dem Bildschirm und schalten Sie auf gemeinsame Aktivitäten drinnen und draussen um. Es braucht wenig, um viel zu verändern. www.gesundheitsfoerderung.ch

MATT/Limmat