



plattform  
ernährung und  
bewegung e.v.

## peb-Themendienst

### Dabei stehen ist alles!

**Die FIFA Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien steht vor der Tür. Mit ein paar Tricks lässt es sich verhindern, dabei zum Couch Potato zu werden.**

Berlin, 11. Juni 2014 – Morgen startet die FIFA Fußball-Weltmeisterschaft in Brasilien. Sicherlich werden wieder Groß und Klein im Fußballfieber sein und die Spiele im TV verfolgen. Egal, ob im Stadion, beim Public Viewing, auf der Fanmeile oder Zuhause mit der Familie. Es muss nicht immer im Sitzen sein: Denn stehend jubelt es sich besser! Um sich in den nächsten vier Wochen nicht in ein Couch Potato zu verwandeln, braucht man nur ein paar Kleinigkeiten zu berücksichtigen.

#### **Wer sitzt, steht auf – mindestens bei jedem Tor!**

Wer die Spiele auf dem Sofa verfolgen will, sollte an regelmäßige Sitzunterbrechungen denken! Einfach alle 20 Minuten aufstehen, z.B. bei jedem Tor (besser nimmt man noch Eckbälle und Freistöße hinzu) und sich in der Halbzeit ein wenig bewegen. Dann tut man bereits etwas gegen den WM-typischen *Sitzenden Lebensstil*. Besser noch – man schaut einfach im Stehen oder bleibt auf andere Art in Bewegung. Wer mehr dazu wissen will, kann sich unter dem Stichwort *Sitzender Lebensstil* auf [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) oder [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de) informieren oder kann hier gleich den Sitz-Check machen.

#### **Sportliche Knabbereien vor dem Fernseher**

Für viele Menschen gehören Grillen und Bier oder andere kleine Snacks einfach dazu. Mit ein bisschen Vorbereitung schafft man pünktlich zum Anstoß auch den passenden kulinarischen Rahmen: Neben dem klassischen Grillgut gibt es auch jede Menge Alternativen und Ergänzungen wie Grillgemüse oder frischen Gartensalat. Wer Lust hat, kann auch seine Gäste mit selbstgemixten Früchtecocktails aus tropische Früchten wie Ananas, Banane oder Melone oder Kokosnuss überraschen und seiner Familie oder seinen

**Plattform Ernährung  
und Bewegung e.V.**

Wallstraße 65  
10179 Berlin

Tel. 030 27 87 97-67  
Fax 030 27 87 97-69  
plattform@pebonline.de  
www.pebonline.de

Wiebke Kottenkamp

Tel.: 030 27 87 97 65

w.kottenkamp@pebonline.de

Gästen das Gefühl geben, direkt in Brasilien dabei zu sein.

### **Dabei stehen ist alles!**

Und jeder kann mitmachen! Wer seine Bilder vom bewegten „Privat Vie-wing“ und leckeren Snackideen an [plattform@pebonline.de](mailto:plattform@pebonline.de) schickt, wird mit ein bisschen Glück unter [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de) veröffentlicht und erhält als kleines Dankeschön für die Familie eine DVD von Peb & Pebber.

### **Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)**

peb ist ein Zusammenschluss von Vertretern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Eltern und Ärzten. Über 100 Mitglieder setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein. Weitere Infos unter: [www.pebonline.de](http://www.pebonline.de) und [www.blogmitpeb.de](http://www.blogmitpeb.de)