

O-Ton*



**Journalistenworkshop des Netzwerks Gesund ins Leben
(26.09.2018, Bonn) zur Vorstellung der neuen nationalen
Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft**

Prof. Dr. Dr. Christine Graf

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention e.V., Deutsche Sporthochschule Köln

Sport-Ungewohnte können ruhig mit kleinen Einheiten starten – 10/15 Minuten-Einheiten – und sich an 30 Minuten und mehr herantasten. Wenn wir sagen 30 Minuten und Stopp, dann macht auch keiner mehr als 30 Minuten. Aber mit dem Effekt, den das Ganze hat, sollte man wahrscheinlich eher mehr machen.

**Aus Gründen der Lesbarkeit ist die Transkription des gesprochenen Wortes in Teilen geringfügig umformuliert.*

Weitere Informationen

Empfehlungen zu Ernährung und Lebensstil vor und in der Schwangerschaft
www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html

Komplette Dokumentation des Journalistenworkshops mit Vorträgen, Bildern, O-Tönen
www.gesund-ins-leben.de/inhalt/journalistenworkshop-31116.html

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).