**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. 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. Siehe Rechtliche Hinweise.

**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. Voir Informations légales.

**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. See Legal notice.

**Download PDF:** 30.03.2025

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

P 516.485
MED

2 | 08 BASPO & SVSS

Die Fachzeitschrift für Sport

# mobile

Sto.

ETH-Bibliothek
EM000006421740

10

Atmung //
**Mehr Luft für Topleistungen**

30

Ernährung //
**Sportler brauchen mehr**

In Zusammenarbeit mit den Kantonen, den Versicherern und der FMH.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

JUNG & MATT/Limmat

**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