



### Schrittzähler-Mitmach-Aktion „Jeder Schritt zählt“

Manchmal ist das Leben wirklich ungerecht. An guten Vorsätzen mangelt es nicht, allein der Alltag und die Gewohnheit holen uns immer wieder ein. So wollen sich 80 Prozent der Deutschen mehr bewegen doch nur 15 Prozent schaffen es, pro Woche wenigstens eine Stunde aktiv zu sein. Mehr als 30 Prozent wollen mindestens fünf Kilo abnehmen. 82 Prozent davon haben erfolglose Diäten hinter sich. Um diese schwierige „Klippe“ überwinden zu können, kann möglicherweise ein einfaches Hilfsmittel eingesetzt werden: **ein Schrittzähler**. Damit kann jeder sich täglich bewusst machen, wie viel er in Bewegung ist.

#### **Der Schweinehund - den Feind zum Freund machen!**

Oft brauchen wir einfach nur etwas mehr Mut und zur rechten Zeit den richtigen Anstoß, um aus dem Wollen ein Tun zu machen. WABI – der kleine Schweinehund ist/soll ein „Anstoßer“ und ein Wegbegleiter sein: freundlich, aber bestimmt - leise, aber hartnäckig. Und er ist immer da, erinnert daran, dass wir uns etwas vorgenommen haben, dass uns etwas wichtig war, das wir uns ein Ziel gesetzt haben.

Versuchen Sie es einmal selbst! Leihen Sie sich am **Stand/Raum 8, von Frau Birgit Hansel**, gegen einen Pfand einen Schrittzähler aus. Wer bei Rückgabe des Schrittzählers 2.500 Schritte geschafft hat, erhält als Belohnung einen hochwertigen Schweinehund-Schlüsselanhänger oder erhält alternativ kostenlos eine Bioimpedanzmessung. Maximal können 20 Schweinehunde erlaufen werden.

Deshalb lohnt es sich ganz sicher, bei WABI einmal vorbeizuschauen. Ich freue mich auf Sie.

#### **Besuchen Sie mich am Sonntag, 14.04.2013, beim 9. Karlsruher Diabetikertag, in der Elisabeth-Selbert-Schule, im Raum 8**

Schritt für Schritt

**Birgit Hansel**

Beratung und Projekte

Röntgenstr. 8

78333 Stockach

Tel. 07771-876688

Mobil 0151-58838479

[kontakt@birgit-hansel.com](mailto:kontakt@birgit-hansel.com)

[www.birgit-hansel.com](http://www.birgit-hansel.com)