Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **31.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

La revue d'éducation physique et de sport

# mobile

10

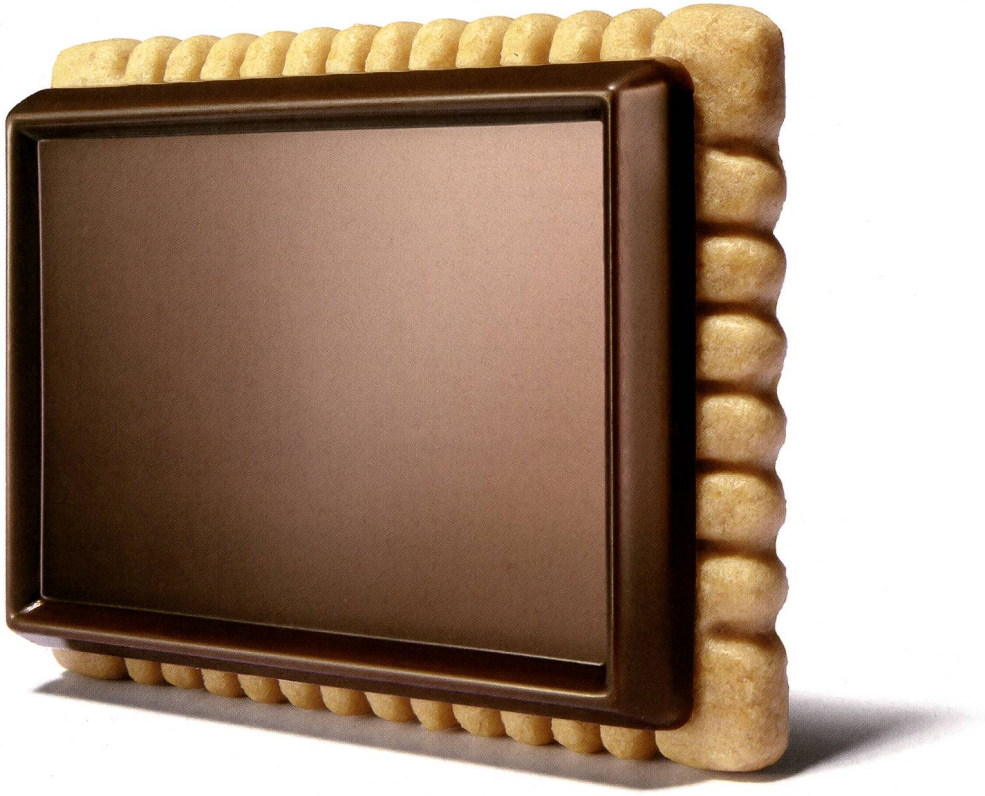
Respiration //
**Faire le plein d'oxygène**

30

Alimentation //
**En forme pour toute la journée**

En collaboration avec les cantons, les assureurs et la FMH.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



JUNG v. MATT/Limmat

**Grignoter devant la télévision fait doublement grossir.** Rester affalé devant la télévision est néfaste pour le poids corporel. Grignoter en la regardant est encore pire. Ceci vaut tant pour votre enfant que pour vous. Captés par les images, vous n'éprouvez que tardivement la sensation de satiété. Favoriser les repas à table, en famille, est préférable. Limitez le temps passé devant l'écran et pratiquez ensemble une activité, à l'intérieur ou à l'extérieur. De petits efforts, de grands résultats ! www.promotionsante.ch