

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung



**Gesund ins Leben**  
Netzwerk Junge Familie

## Mummy, this is what I want from you!



### “Its good for both of us!”

Eat plenty of fruit, vegetables, whole grains,  
and sufficient dairy products.

### “Bring on the water!”

Water is unbeatable at quenching thirst.  
Stay away from sweet drinks.



### “Booze and smoke – no thanks!”

Alcohol and tobacco smoke are pure poison  
for me. Even small amounts harm me.

### “Off the couch!”

Stay active, even with a baby bump.  
It gets us both fit.



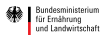
### “Breastfeeding expert wanted!”

Breastfeeding is best for us. Start getting ready  
for it now.

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

© aid infodienst e. V. 2015  
Idea: University of Paderborn  
Order no. 3330, bestellung@aid.de

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Berufsverband der  
Frauenärzte e.V.



Deutscher  
Hebammen  
Verband

**bvkg.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages