



LIPfit-News Nr. 18: „Los, aufstehen!“ - Dauersitzen macht krank

Jede Wette: Sie lesen diesen Satz im Sitzen, oder? Natürlich, denn sitzen ist ja soo bequem. Aber wir sitzen insgesamt zu viel und bewegen uns zu wenig. An den Folgen der Inaktivität sterben in Europa jedes Jahr sogar 1,2 Millionen Menschen. Hier sehen Sie, was jeder Einzelne dagegen tun kann:

<http://www.ardmediathek.de/tv/FAKT/Wir-sitzen-uns-zu-Tode/Das-Erste/Video?documentId=26985050&bcastId=310854>