

## 4. time:out-Mail vom 12. März 2010



### Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die/der Schönste im ganzen Land?

Bist du mit deinem Äusseren, mit deinem Körper nicht zufrieden? Findest du sogar, du bist zu dick? Lass dich nicht blenden von den angeblichen Schönheitsidealen in der Werbung oder auch von zurechtgemachten Stars. Viele Fotos sind Photoshop-Korrektur-Produkte von Grafikern und deshalb unrealistisch. Wenn du dich in deiner Haut wohl fühlst, dann besteht kein Anlass, etwas zu ändern. Bist du aber total unglücklich mit deinem Körper, dann helfen dir die folgenden **Tipps** weiter:

- Berechne deinen Body-Mass-Index (BMI) unter [www.swissmilk.ch/de/kochen-und-essen/rund-ums-essen/ernaehrungstests/bmi-rechner.html](http://www.swissmilk.ch/de/kochen-und-essen/rund-ums-essen/ernaehrungstests/bmi-rechner.html). Wenn du einen Index zwischen 18,5 und 25 hast, dann ist alles in Ordnung und du brauchst dir keine Sorgen zu machen.
- Liegt dein BMI unter oder über dem normalen Bereich? Nicht verzweifeln. Setz dich mit deinen Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten auseinander oder lasse dich beraten. Infos findest du unter [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)
- Nicht vergessen: Tausche dich in Facebook (<http://www.facebook.com/group.php?gid=501300370081>) mit andern aus.
- Hast du bereits deinen Lieblingskurzfilm auf YouTube entdeckt und bewertet? Oder hast du womöglich selbst einen Video zum Thema time:out gedreht? Wenn nicht, dann hol dir die notwendigen Angaben unter [www.timeoutschweiz.ch/win](http://www.timeoutschweiz.ch/win)

Bereits die vierte Woche steht an. Wir wünschen dir viel Glück und Erfolg.

Dein time:out-Team

PS: Besuch den time:out-Event vom Samstag, 13. März, auf dem Barfüsserplatz in Basel. Zwischen 13 und 17 Uhr erwarten dich Attraktionen wie Kletterwand, Streetdance, Fahrsimulator usw. Der Event wird von Radio X moderiert.

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

Während der Aktionszeit gibt's time:out täglich auf Radio Life Channel:

- Montag bis Freitag, jeweils um 8.40 und 18.10 Uhr
- Samstag, um 8.40 Uhr.