

7 ERNÄHRUNGSTIPPS FÜRS HOME-OFFICE



1) AUSREICHEND WASSER AM TAG TRINKEN

- Wasser hydriert den Körper
- sichert so ein konstantes Energieniveau



Den besten Überblick über Ihren Wasserkonsum haben Sie so: Morgens zwei Flaschen Wasser an Ihren Schreibtisch stellen. Für mehr Trinkspaß - "Infused Water": mit frischen Bio-Zitronen, Minze oder Ingwer garnieren.



2) MIT EINEM GESUNDEN FRÜHSTÜCK BEGINNEN

- wenn Sie der Frühstückstyp sind - dann achten Sie auf komplexe Kohlenhydrate, Eiweiß, gesunde Fettsäuren und Vitamine zum Start
- einige Ideen:
 - Vollkornbrot mit Avocado und Ei
 - Joghurt mit frischen Früchten und Nüssen
- egal, ob gleich nach dem Aufstehen oder ein wenig später



Gesund zu frühstücken, schützt vor ständigem Snacken. Als weitere Möglichkeit haben Sie jetzt die Chance im Home Office intermittierendes Fasten (16/8) auszuprobieren.



3) SICHERE DISTANZ ZUM KÜHLSCHRANK

- weg mit der Snack-Versuchung, d.h. außer Sicht- bzw. Arbeitsweite
- möglichst geregelte Essenszeiten wahrnehmen, dann entfallen Stress-, Frust- und Langeweile-Futtern



Ein Beispiel: Zwischendurch der kleine Fruchtjogurt? Ist doch schließlich gesund. Sie ahnen es - zu viel Fabrikzucker. Also her mit dem Naturjogurt in der Deluxe-Version mit frischen Früchten.



4) LEICHTES MITTAGESSEN BEVORZUGEN

- Knödelalarm: deftige Gerichte machen müde und unkonzentriert
- lieber leichte Kost – einige Ideen:
 - Fisch mit Kartoffeln und einer großen Portion Salat
 - Hülsenfrüchte wie Linsen mit Gemüse oder
 - Kräuter-Omelette mit frischem Spinat und Tomaten



5) LÄNGERE ESSENSPAUSEN MACHEN

- zwischen den Mahlzeiten mind. 4 Stunden Pause
- Körper benötigt diese Zeit zum Verdauen und zur Reinigung
- in dieser Zeit keine Kohlenhydrate essen
- No-Go: z. B. Apfelsaftschorle oder Kekse
- Geht gut: ungesüßter Tee, Wasser, Kaffee schwarz



Dadurch entsteht eine Insulinkarenz, die sich positiv auf den Körper und den Fettabbau auswirkt.



6) DIE SÜSS-FALLE VERMEIDEN

- Bye-bye Seelentröster, auch genannt: Gummibärchen, Schoki & Co.!
- was Zucker mit uns macht: antriebslos, eher müde und weniger leistungsstark
- Lohnenswerte Alternativen:
 - Obst, Gemüsesticks mit Quark oder Nüsse



70 Prozent Schokolade ist in Maßen okay, da der Kakao eine Vorstufe des Glückshormons enthält.



7) GENIEßEN BEIM ABENDESSEN

- Genuss benötigt Achtsamkeit
- Smartphones & Co. bei Seite legen und bewusst essen
- Ablenkung während der Mahlzeiten verhindert den Sättigungspunkt wahrzunehmen und führt dazu langsam das Gewicht ungewollt zu steigern.



Drei bis vier Stunden vor dem Schlafen gehen, Mahlzeiten beenden; steigert Ihre Schlafqualität.



BENEFIT BGM

GESUNDHEIT, DIE VERÄNDERT.

Diese Ernährungstipps dürfen wir dank freundlicher Unterstützung unserer geschätzten Trainerin Silvia Balaban veröffentlichen.

Mehr Freebies unter: www.benefit-bgm.de/downloads

