

Gesunde Ernährung im Homeoffice



Gesunder Lebensstil – Die drei Säulen

Vereinfacht gesagt stützt sich ein gesunder Lebensstil auf drei Säulen:

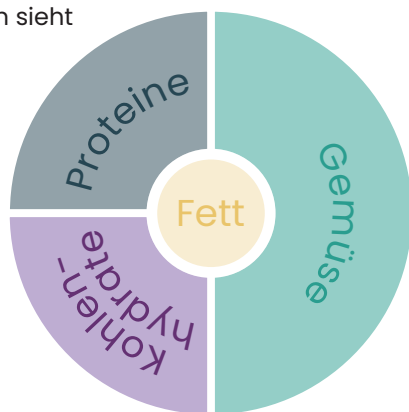
1. **Regelmäßige Bewegung**
2. **Entspannung**
3. **Gesunde Ernährung**

Wenn du alle drei Säulen berücksichtigst, fühlst du dich rundum wohler, fitter und widerstandsfähiger.

Die fünf wichtigsten Punkte einer gesunden und ausgewogenen Ernährung:

- natürlich • pflanzenbasiert • regional
- saisonal • abwechslungsreich

Bestmöglich sieht dein Teller so aus:



Hier geht's zu den Rezeptvideos



Für einen stressfreien Alltag: Integriere Meal Prep und Mindful Eating

Meal Prep

Koche dein Essen für einen oder mehrere Tage vor. Beim Meal Prep kannst du entweder komplette Gerichte vorkochen und davon zum Beispiel einen Teil einfrieren. Oder du bereitest einzelne Komponenten vor, die später die Zubereitung erleichtern.

Die Vorteile von Meal Prep:

- Gesund und ganz nach deinem Geschmack
- Du weißt genau, was in deinem Essen steckt
- Geld- und zeitsparend

Tipps und Tricks für ein gelungenes Meal Prep

- Langsam beginnen. Zunächst nur 1-2 Mahlzeiten in der Woche vorbereiten. Am Anfang bekannteste Rezepte vorbereiten, so geht es schneller.
- Gut verpackt – Boxen in verschiedenen Größen: auslaufsicher und mikrowellengeeignet sollten sie sein.

Mindfulness – 6 Tipps für achtsames Essen

1. Bedingungen schaffen

- Ruhiger Ort
- Ausreichend Zeit
- Essen schön anrichten

2. Step by Step

- Beginne erstmal jede Mahlzeit mit einem achtsamen Bissen
- Steigere dich langsam

3. Mit allen Sinnen essen

- Sehen
- Riechen
- Fühlen
- Schmecken

4. Digitale Auszeit

- Fokus auf das Essen
- Lege PC und Handy beiseite

5. Pausen einlegen

- Lege dein Besteck ab
- Iss zu Ende, bevor du den nächsten Bissen nimmst

6. Gut kauen

- 15 Mal pro Bissen
- Kauen stimuliert die Verdauungsprozesse