

Gesunde Ernährung - Motivation und Durchhalten

Gesunde Ernährung ist wichtig für:

- Die geistige Hochleistung
- Körperliche Belastbarkeit
- Gesundheit
- Wohlbefinden
- Reduziertes Risiko für ernährungsmitbedingte Krankheiten (wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck)

Hier geht's zu den Rezeptvideos



Gesunde Ernährung:

- Bewusst und ausgewogen essen mit Obst und Gemüse als Grundlage jeder Mahlzeit (→ Saisonkalender)
- Lebensmittel essen, die lange sättigen (z.B. Buchweizen, Vollkornreis, Couscous, Kartoffeln...)
- Challenge für dich: Kau jeden Bissen 50 Mal!
- Koche lieber selbst und nutze proteinreiche Lebensmittel (z.B. Quark, Fisch, Kichererbsen, Linsen, Nüsse & Kerne...) und gesunde Fette (z.B. Rapsöl, Walnussöl, Avocado, Leinöl, fettreicher Fisch...)

Problematisches Essverhalten:

- Unbewusst essen, z.B. am Laptop während der Arbeit
- Schnelles Essen
- Ungesunde Auswahl z.B. stark verarbeitete Lebensmittel, Soft Drinks

5 Tipps damit du deine Ziele nicht aus den Augen verlierst:

1. **Sprich mit anderen** über deine Ziele und Fortschritte, so erreichst du mehr Disziplin
2. Setze dir **Zwischenziele**
3. Probiere jede Woche **zwei neue Rezepte** aus
4. Motiviere dich mit **Transformationsfotos** von dir selbst! So kannst du deine Erfolge direkt erkennen
5. Schreibe ein **Ernährungstagebuch**, so weißt du am Ende des Tages immer, was du gegessen hast und behältst den Überblick

Empfehlung: Iss pro Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst:

1 Portion Gemüse entspricht z.B.

- 1 Paprika oder 1 Kohlrabi...
- 3 Tomaten
- 2 Hände voll TK-Gemüse

1 Portion Obst entspricht z.B.

- 1 Apfel oder 1 Banane...
- 2 Hände voll Beeren
- 1 Hand voll Nüsse