

Performance Food

Du bist morgens motiviert und voller Tatendrang? Doch spätestens nach deiner Mittagspause ist von der Leistungsfähigkeit keine Spur mehr übrig? Herzlich willkommen zum täglichen Mittagstief. Für unsere Leistungsfähigkeit steht unser Gehirn im Fokus. Es arbeitet die ganze Zeit auf Hochtouren und legt dabei keine Pausen ein. Durch den oftmals stressigen Alltag wird unser Gehirn besonders gefordert. Während ungesunde Nahrung dazu führt, dass wir uns schlapp und unkonzentriert fühlen, hilft die richtige Auswahl an Lebensmitteln unserem Gehirn, sein volles Potential auszuschöpfen.

Wusstest du, dass...

- dein Gehirn das fetthaltigste Organ deines Körpers ist?
- dein Gehirn etwa 20 % deines täglichen Energie- und Nährstoffbedarfs verbraucht?
- dein Gehirn keine Energie speichern kann und somit täglich auf eine regelmäßige Nährstoffversorgung angewiesen ist?
- unser Darm auch „zweites Gehirn“ genannt wird?



Das optimale Performance Food für dein Gehirn:



Wasser

Damit unser Gehirn gut durchblutet und mit ausreichend Sauerstoff & Nährstoffen versorgt wird, ist es wichtig, dass wir mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken.



Dunkle Beeren

Diese sind prall gefüllt mit Antioxidantien, die unsere Denkfähigkeit stärken. Zusätzlich schützen sie unsere Nerven und Zellen.



Pflanzliche Öle und Nüsse

Hier stecken essenzielle Amino- und Fettsäuren, die deine Konzentration steigern und die Stimmung heben können.

Empfehlung: Eine Handvoll Nüsse am Tag. Alternativ kannst du deinen Bedarf auch durch Nussmus decken.



Leinsamen

Sie sind eine super Omega-3-Fettsäure-Quelle, die Entzündungen vorbeugen und dein Gehirn auf Hochtouren bringen. Im Gegensatz zu Chiasamen zählen sie zu den regionalen Superfoods. Wenn du mal keinen Appetit auf Nüsse hast, bringen dir Leinsamen Abwechslung in deinen Alltag z.B. geschrotet im Brot oder als Topping in deinem Müsli.



Grünes Gemüse

Dieses gilt als Gewinner für unsere grauen Zellen. Grünes Gemüse enthält z.B. sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Gehirnleistung stärken. Wusstest du, dass vor allem Brokkoli erstaunlich hohe Mengen an Vitamin C enthält? Aber auch andere grüne Gemüsesorten wie Feldsalat, Grünkohl, Lauchzwiebeln, Zucchini und Co. bieten dir die optimale Nährstoffbandbreite für dein Gehirn.



Linsen

Sie sind nicht nur wahre Proteinbomben, sondern leisten einen großen Beitrag zur optimalen Eisenversorgung. Die komplexen Kohlenhydrate in Linsen sorgen für einen konstanten Blutzuckerspiegel und eine langanhaltende Energieversorgung im Gehirn. Zusätzlich versorgen sie uns mit reichlich B-Vitaminen, die unter anderem an der Bildung unseres Glückshormons Serotonin maßgeblich beteiligt sind.



Allrounder-Alltagstipps gegen das tägliche Mittagstief

Um langfristig und erfolgreich deinen Arbeitsalltag zu meistern, ist es wichtig, deinen gesamten Lebensstil mit einzubeziehen:

- Fülle deinen Teller mit bunten und möglichst naturbelassenen Lebensmitteln
- Integriere Performance Food-Lebensmittel in deine Mahlzeiten
- Gib deinem Körper ausreichend Schlaf: Dein Gehirn braucht die Zeit, um sich zu regenerieren
Folgen von Schlafmangel: Verminderte Konzentration, gereizte Stimmung, Hormonschwankungen, Heißhungerattacken, ...
- Nimm dir täglich mindestens 30 Minuten Zeit für Entspannung
- Soziale Interaktion: Regelmäßiger Kontakt zu Mitmenschen hebt deine Stimmung und wirkt sich positiv auf deine Arbeits-Performance aus
- Bewegung und frische Luft: Bewegung an der frischen Luft fördert deine Leistungsfähigkeit und Konzentration. Du fühlst dich langfristig energiegeladener und fit