

RICHTIG ESSEN LEICHT GEMACHT

Ernährungsinfo
für ALLE
Lebenssituationen

von Mag.
Christina
Lachkovics-
Budschedl



Bürokost für Energie und Konzentration

Viele Termine, Arbeit, Stress und hoher Energieverbrauch, aber keine Zeit zum Energie tanken. Gerade wenn man viel zu tun hat, ist es sehr wichtig, auf ausreichende und vor allem zeitgerechte Nahrungszufuhr zu achten.

Gerne werden Mittagsmahlzeiten ausgelassen, um früher mit der Arbeit fertig zu werden, und in Ruhe zu Hause „ordentlich“ zu essen. Doch der Körper reagiert nicht immer „erfreut“ darauf.

Denn zur Arbeitsbelastung bekommt der Organismus zusätzlich Stress, wenn er viel leisten muss und im Gegenzug keine Energie zugeführt bekommt.

Daher: Mittagessen wie einen Termin einplanen, bzw. wenn die Mittagspause sowie so zur Verfügung steht, dann auch wirklich nutzen! Betriebsküchen sind nicht immer sehr beliebt, aber man muss sie ja nicht täglich aufsuchen. Außerdem kann man in vielen Betriebsküchen Kombinationen wählen, die nicht zu schwer verdaulich sind.

Keinesfalls nur Salat zu Mittag essen, er macht zwar kurzfristig satt, liefert aber nicht die nötige Energie. Daher immer in Kombination mit Brot, Reis oder Nudeln konsumieren. Eiweiß wie in Milchprodukten, Fleisch, Fisch oder Käse sind gerade in stressigen Zeiten unentbehrlich, da sie helfen, dass hormonelle und psychische Gleichgewicht aufrecht zuhalten. Selbst der Griff zum Fertigenmenü oder Dosensuppe, etwas aufgewertet mit frischem Gemüse und Brot ist manchmal immer noch besser, als gar nichts zu essen.

Nächste Woche gibt es Ernährungstipps für Ihren Urlaub.

www.fit10.at