

Sechs Tipps für eine gesunde Ernährung im Alltag

Die drei Säulen für ein vitales Leben sind Bewegung, gesunde Ernährung und der Genuss. Gerade in der heutigen Zeit, die von Hektik und Stress geprägt ist, kommt es besonders auf eine vollwertige und ausgeglichene Ernährungsweise an. Die richtige Ernährung steigert das Wohlbefinden, sollte aber nicht zu einer Wissenschaft werden, sondern sich im Alltag leicht umsetzen lassen. MEINE VITALITÄT gibt Ihnen Tipps dafür.

05.01.2018 - von Matthias Killing und MEINE VITALITÄT

Inhaltsstoffe von Lebensmittel im Blick

Werfen wir zuerst einmal einen Blick auf die Inhaltsstoffe der Lebensmittel. Achten Sie darauf, möglichst wenig Fett, Zucker und Fleisch zu sich nehmen, dafür mehr frischen Salat, Gemüse und natürlich frisches Obst, Milch- und Getreideprodukte sowie einmal in der Woche ein Fischgericht. Gesunde Ernährung ist ausgewogen und enthält Vitamine, Nährstoffe und Spurenelemente. Ein gutes Wissen um Kalorien hilft bei der gesunden Ernährung und beugt Gewichtsproblemen und Erkrankungen vor. Zu einer gesunden Ernährung gehört auch das Trinken. Mindestens 1,5 Liter Wasser pro Tag sollten es sein. Halten Sie Maß bei Alkohol und Genussmitteln.

Keine Ablenkung während des Essens

Eine große Rolle spielt auch die Zeit, die man sich fürs Essen nimmt. Ablenkungen wie Fernsehen oder andere Betätigungen beim Essen sollte man vermeiden. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Mahlzeit und legen Sie zwischendurch kleine Pausen ein. So merken Sie, wann Sie wirklich satt sind, das Sättigungsgefühl setzt nämlich erst nach etwa einer Viertelstunde ein.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/526>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Nur bei Hunger essen

Essen Sie nur, wenn Sie auch wirklich Hunger haben, nicht weil gerade Essenszeit ist oder weil andere essen. Wichtig ist: hören Sie auf zu essen, wenn Sie satt sind. Wenn der kleine Hunger kommt, einfach mit Obst und Gemüse bekämpfen und nicht zum Heißhunger werden lassen.

Zubereitung von Speisen

Beim Kochen sollten Sie die Speisen mit wenig Wasser und bei niedrigen Temperaturen zubereiten. Nur so bleiben Nährstoffe und Geschmack erhalten.

Gesund essen in Restaurants

Gesunde Speisen werden auch immer häufiger in Restaurants angeboten. So achtet man dort mittlerweile auf die schonende und fettarme Zubereitung der Gerichte. Mit mageren Fleischsorten, Fischgerichten, bunten Salaten, vegetarischen Gerichten, Reis, Gemüseauflauf oder anderem kalorienarmen Essen verwöhnt man den Gaumen und tut gleichzeitig etwas Gutes für die Figur. Bei vielen Restaurants findet man bereits eine Sparte mit vegetarischen Gerichten auf der Speisekarte.

Bei knapper Zeit die Alternative Lieferservice nutzen

Wer nicht die Zeit hat, sich sein Essen selbst zuzubereiten und auch die Mittagspause nicht ausreicht, um in einem Restaurant zu speisen, für den sind Restaurants mit Lieferservice eine super Alternative. Sie bieten eine große Auswahl an internationalen, qualitativ hochwertigen und gesunden Gerichten, die nach Hause oder ins Büro geliefert werden. Eine zügige Abwicklung und rasche Lieferung sind garantiert.

Weitere Informationen über Matthias Killing finden Sie hier und auf seiner Webseite. □

Weitere Artikel von MEINE VITALITÄT:

Wellnessurlaub: Auszeit vom Alltag

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/526>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Entspannt im Büro: Übungen und Tipps für den Alltag