



Fit durch den Tag!

Gesunde und genussvolle Kost mit Tipps für **Bewegung** und **Entspannung**

10 Minuten Gymnastik

Frühstück: (energieladen in den Tag starten)

- (1) 0,1-0,2 Liter Wasser oder eine Tasse (Kräuter-)Tee
 - (2) Müsli mit Haferflocken + Milch/ Joghurt + 1 Handvoll frisches Obst der Saison oder Vollkornbrot/-brötchen + Quark/ Hüttenkäse + Konfitüre/ Honig
- 1 Tasse Kaffee/ Schwarzer Tee *für den Genuss* + Wasser/ selten Saft

Kleine Bewegungseinheiten (z. B. Treppe statt Aufzug, Telefonieren im Stehen!)

Vormittags: ca. 0,5 Liter (Mineral-)Wasser oder Kräuter-/ Früchtetee

Mittagessen: (reich an Vitaminen und Mineralstoffen)

- (1) 0,1-0,2 Liter (Mineral-)Wasser
- (2) mind. $\frac{1}{3}$ gedünstetes Gemüse/ Salat (+ Essig-Öl-Dressing) + $\frac{1}{3}$ Kartoffeln/ Reis/ Nudeln/ Brot, ca. $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ Fisch/ Fleisch/ Ei/ Milchprodukt

Tipp: Selten Frittiertes, Paniertes, Aufläufe oder fettreiche Sahnesoßen wählen ☺!

Mineralwasser/ Saftschorle (1:3) + *etwas Süßes zum Genuss* (z. B. wenig Schokolade)

10 Minuten Spaziergang an der frischen Luft

Nachmittags: ca. 0,5 Liter (Mineral-)Wasser + wenig Kaffee/ Schwarzer Tee

Kurze Nackenentspannung im Sitzen (Hände in den Nacken, sanft dagegen lehnen)

Snack (nur bei Hunger!): 1 Handvoll Obst (+ Naturjoghurt) oder 1-2 EL Mandeln

30-90 Minuten Training (Fitness/ Walken/ Spielsport) oder ein Spaziergang

Abendessen: (leicht & lecker)

- (1) 0,1-0,2 Liter (Mineral-) Wasser
- (2) ca. 1-2 Handvoll Gemüse/ Salat/ Rohkost + $\frac{1}{4}$ Fleisch /Fisch /Ei/ Käse/ Wurst + wenig (Vollkorn-)Brot/ Kartoffeln
z. B. Gemischter Salat + Putenbruststreifen, wenig Käse + Mischbrot
oder Tomate-Mozzarella + wenig Olivenöl, Balsamico-Essig, Basilikum, Brot
oder 1 große Ofenkartoffel + Kräuterquark + gemischter Salat
oder 1-2 Scheiben Vollkornbrot + Ei/ Schinken/ Fisch/ Käse, 1 Handvoll Rohkost

Mineralwasser/ (rote) Saftschorle (1:3); selten Wein oder Bier *zum Genuss*

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (= Ganzkörperentspannung)

Kirsten Brüning Diplom-Oecotrophologin

ESSEntiell Praxis für Ernährungsberatung

Business Coaching - Sporternährung – Diättherapie

www.essentiell.biz

© COPYRIGHT ESSEntiell Kirsten Brüning Ernährungsberatung