

Baden-Baden, Oktober 2017

Gesunder Start in den Tag

Tipps, um gesund in den Tag zu starten:

Um gesund und gestärkt in den Tag zu starten trinken Sie zunächst ein Glas Wasser. Anschließend trinken Sie den Saft einer Zitrone (mit oder ohne Wasser). Besser noch: Das ganze Zitronenfleisch wird gegessen und ein zweites Glas Wasser dazu getrunken.

Zitronen wirken basisch (obwohl sie sauer sind) und stärken das Immunsystem.

Danach ist es Zeit für Bewegung und Training.

Je nachdem wie viel Zeit eingeplant ist können Sie folgendermaßen vorgehen:

10 Minuten: Mobilität und Gelenkbeweglichkeit, 10 Minuten Rumpfstabilität und Kraft, 10 Minuten Ausdauer. Halten Sie sich an die Reihenfolge Beweglichkeit vor Kraft vor Ausdauer.

Den Ausdaueranteil können Sie auch als Gehen zum Auto (sie parken ihr Auto einfach 2 km weiter weg) oder zum Bus organisieren.

Und ja, nach Wasser, Zitrone und Bewegung kommt das Frühstück. Essen Sie eine moderate Menge vollwertiger Nahrung, die den Blutzuckerspiegel nur wenig ansteigen lässt.

D.h. ihr Frühstück ist Eiweiß- und Fettbetont (nicht Kohlenhydratreich).

Tipps, für eine gesunde Mittagspause:

Und genauso kommen Sie ernährungsmäßig auch gut aus der Pause:

Verzichten Sie auf Lebensmittel, die den Blutzucker stark ansteigen lassen.

Essen Sie einfach Eiweißbetonter als sonst üblich und reduzieren Sie Kohlenhydrate und Zucker.

Denn ein stark ansteigender Blutzuckerspiegel führt immer zu hohen Insulinausschüttungen und in der Folge wieder zu einem stark sinkenden Blutzuckerspiegel (und dem entsprechenden Heißhunger).