

1 PLANE DEINEN WOCHENEINKAUF mit einer Einkaufsliste und schaue vorher im Kühlschrank und Vorratsschrank nach, was bereits vorrätig ist und was dir fehlt.

2 KOCH E MÖGLICHST FRISCH und greife selten zu Tütensuppe, Fertigpizza und Co., damit du konzentriert bleibst.

3 PLANE FESTE PAUSENZEITEN ein, als wären sie Geschäftstermine – ansonsten passiert es schnell, dass du zu viel zwischendurch isst.

4 NIMM DIR 20 MINUTEN ZEIT für jede Hauptmahlzeit – erst danach setzt ein Sättigungsgefühl ein.

5 ISS NICHT VOR DEM LAPTOP ODER PC, sondern setz dich dafür an den Tisch, auf die Couch oder auf den Balkon.

6 WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT, dann sind ein paar Nüsse, eine Möhre oder Obststücke mit vielen Vitalstoffen eine gute Alternative zu Schokoriegeln, Keksen und Co.

7 TRINKE AM TAG MINDESTENS 2 LITER WASSER oder ungesüßten Tee, um konzentriert und fit zu bleiben.

HOW TO

HOMEOFFICE!

energiereich



#4

VDES
Sport der Bahn