

# BEWUSSTE ERNÄHRUNG IN STRESSIGEN ZEITEN

## GRUNDLAGEN

Zunächst solltest du dich mit den Lebensmitteln beschäftigen, die die Basis deiner Ernährung bilden. Einen Anhaltspunkt bietet dir die Ernährungspyramide.

## MEAL PREP

Meal Prep ist das Erfolgsrezept, um sich im Alltag und in Stresssituation gesund und bewusst zu ernähren. Natürlich benötigt es Zeit, um die Mahlzeiten zu planen und vorzubereiten, jedoch erleichtert es deinen Alltag.

## "FERTIGGERICHTE"

Eine gesunde Ernährung verbietet dir nicht zu Fertigprodukten zu greifen. Allerdings ist hier ein wachsames Auge gefragt, denn Fertigprodukt ist nicht gleich Fertigprodukt.

## GESUNDE NERVENNAHRUNG

Hast du ein Gericht zu dem du bei Stress immer wieder greifst, welches jedoch nicht in die Kategorie gesund gehört? Überlege dir, ob sich dein Rezept in eine gesunde Nervennahrung verwandeln lässt.

## GESUND SNACKEN

Bereite diese am besten am Wochenende vor, sodass du schnell und einfach darauf zugreifen kannst.

## PAUSEN EINLEGEN

Mein letzter Tipp dreht sich nicht um Ernährung, sondern um einen bewussten und gesunden Lebensstil. Höre auf deinen Körper und nehme Warnsignale wahr. Gönn dir auch in stressigen Zeiten (kleine) Auszeiten.

## TURBO-LEBENSMITTEL

Zum Abschluss möchte ich dir 7 Lebensmittel zeigen, die dir gegen Stress helfen können: Nüsse, Haferflocken, Bananen, Eier, Hülsenfrüchte, Rotkohl, Kakaopulver.

