



Zehn nützliche Regeln für die Ernährung

1. Sie können den grossen Hunger vermeiden, indem Sie öfters essen. Decken Sie den Energiebedarf durch drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten. Als Zwischenmahlzeiten eignen sich zum Beispiel Früchte, Joghurt, Quark oder Vollkornbrot.
2. Essen Sie täglich frisches Obst und Gemüse in roher und gekochter Form.
3. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte.
4. Halten Sie Mass mit Fetten – auch mit versteckten (z.B. Rahm, Wurstwaren, frittierte Speisen).
5. Verwenden Sie wenig Kochsalz. Gerichte können auch mit Kräutern und Gewürzen schmackhaft zubereitet werden.
6. Gehen Sie mit Zucker und Süssigkeiten sparsam um.
7. Trinken Sie pro Tag mindestens 1,5 – 2 Liter. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden sowie auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit aus.
8. Achten Sie darauf, was Sie trinken. Gezuckerte Getränke enthalten leere Kalorien. Das Hungergefühl kann für kurze Zeit zwar gestillt werden, kehrt aber bald umso stärker zurück.
9. Üben Sie Zurückhaltung bei alkoholischen Getränken. Sie enthalten viele Kalorien, jedoch keine lebensnotwendigen Nährstoffe.
10. Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und freuen Sie sich daran.