



Vitamin-„Bomben“ im Arbeitsalltag

In der Hektik des Arbeitsalltags gehen Pausen schnell vergessen. Diese sind jedoch wichtig, um die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten. Pausen können wir auch perfekt nutzen, um uns über den Tag verteilt mit Vitaminen und allem weiteren, was unser Körper benötigt, zu versorgen. Nebst dem bekannten Apfel zum Znüni zeigen wir Ihnen weitere einfache und „gluschtige“ Möglichkeiten, Früchte- und Gemüseportionen im Arbeitsalltag unterzubringen.

Ausgewogene Ernährung am Arbeitsplatz praxisnah

Die Lebensmittel-Pyramide kennen die meisten. Am Wissen, was „man“ essen sollte, fehlt es selten. Zeitdruck, hohe Arbeitslast, fehlende Infrastruktur etc. verhindern teilweise, dass wir unser Wissen anwenden und die guten Vorsätze umsetzen. Mit praxisnahen Beispielen und Ideen zeigen wir Ihnen, wie sich eine ausgewogene Mahlzeit mit Gemüse und Früchte auf den Teller zaubern lässt.

Herausforderung Verpflegung im Aussendienst

Tag für Tag mit dem Auto unterwegs, von Kunde zu Kunde, der nächste Termin steht an, der Verkehr stockt. Wo bleibt in diesem speziellen Arbeitssetting Zeit und Musse für die ausgewogene Ernährung mit 5 Portionen Früchten und Gemüse? Was für eine andere Wahl habe ich nebst dem Sandwich am Steuer und dem Tagesmenü in der Autobahnraststätte? Wir zeigen, wie Sie sich „on the Road“ verpflegen können.

Herausforderung Verpflegung bei Schichtarbeit

Schicht- und insbesondere Nacharbeit stellen den Rhythmus unseres Körpers auf den Kopf. Bis zu einem gewissen Grad können wir uns an einen neuen Zeitrhythmus bei der Arbeit gewöhnen. Einige Körpervorgänge werden von der inneren Uhr gesteuert und entziehen sich unserer Anpassungsfähigkeit. Eine auf diese spezielle Situation angepasste zeitliche Verteilung und bedürfnisgerechte Zusammensetzung der Mahlzeiten mit 5 Portionen Früchten und Gemüse trägt dazu bei, den bei Schichtarbeit häufig auftretenden Verdauungs- und Schlafproblemen vorzubeugen.

Lunch-Meeting – wo bleibt mein Mittagessen?

Unsere Arbeitsagenden sind meistens übervoll. Einen gemeinsamen Termin innerhalb vernünftiger Frist für ein Projekt-Team zu finden ein aufreibendes Unterfangen. Die Versuchung deshalb gross, die Mittagspause für ein Meeting zu nutzen. Getränke, Sandwiches, evtl. sogar Früchte stehen in der Mitte auf dem Tisch, für die Verpflegung ist also gesorgt. Wirklich? Lassen Sie uns erarbeiten, wie wir unseren Körper mit dem, was wir essen, *verpflegen* und nicht nur versorgen.

Input & output - im Gleichgewicht

Diäten waren gestern. Angesagt ist genuss- und lustvoll essen im Gleichgewicht mit seinen Bedürfnissen, Vorlieben, Gewohnheiten wie auch im Einklang mit den der Saison. Erfahren Sie, wie mit Gemüse und Früchten im Menüplan sinnvoll Kalorien eingespart werden; mit was der Gemüseteller für eine langanhaltende Sättigung ergänzt wird; wie Sie mit einer leichten Küche fit und leistungsfähig bleiben.