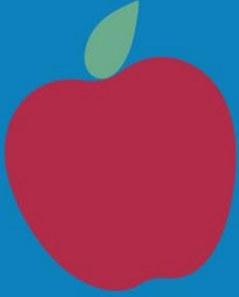


TOP NUTRITION TIPS



TOP NUTRITIONAL TIPS FOR A STRONGER,
HEALTHIER & HAPPIER YOU!



Copyright © Alle Rechte weltweit vorbehalten.

IHRE RECHTE: Dieses Buch ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet keine weiteren Rechte.

RECHTLICHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Der Herausgeber behält die vollen Urheberrechte an diesem Buch.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen fehlerfrei sind; der Autor/Verlag/Wiederverkäufer übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Stoffes und gibt aufgrund der sich schnell ändernden Natur des Internets zu keinem Zeitpunkt eine Garantie oder Zusicherung für die Richtigkeit der darin enthaltenen Inhalte.

Jede vermeintliche Beleidigung bestimmter Personen, Völker oder Organisationen ist nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu informieren, und es werden keine Garantien für Einkommen, Umsatz oder Ergebnisse gegeben. Der Herausgeber/Autor/Wiederverkäufer kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die Sie bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch dargelegten Richtlinien erzielen.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Marken oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern, befürworten oder billigen dieses Produkt nicht.

OFFENLEGUNG DER VERGÜTUNG: Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sollten Sie davon ausgehen, dass es sich bei den in diesem Buch enthaltenen Links um Affiliate-Links handeln kann und dass der Autor/Verlag/Wiederverkäufer eine Provision erhält, wenn Sie auf diese Links klicken und das in diesem Buch erwähnte Produkt/die Dienstleistung kaufen. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer lehnt jedoch jegliche Haftung ab, die sich aus Ihrer Beteiligung an solchen

Websites/Produkten ergeben könnte. Sie sollten eine sorgfältige Prüfung vornehmen, bevor Sie die erwähnten Produkte oder Dienstleistungen kaufen.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung erörtert werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

Inhaltsverzeichnis von Inhalt

Inhaltsübersicht.....	3
Einführung	4
Tipp Nr. 1: Kohlenhydrate verzehren.....	6
Tipp Nr. 2: Portionskontrolle	9
Tipp Nr. 3: Feiern Sie kleine Siege.....	13
Tipp Nr. 4: Erstellen Sie Ihren Spielplan.....	17
Tipp Nr. 5: Hydratisieren.....	20
Tipp Nr. 6: Den Kühlschrank auffüllen.....	22
Tipp Nr. 7: Vorbereitete Mahlzeiten	25
Tipp Nr. 8: Zip-Lock-Beutel	28
Tipp Nr. 9: Eine gesunde Dosis Probiotika	30
Tipp Nr. 10: Tägliches Ausdauertraining	32
Ressourcen.....	34

Einführung

Ein gesunder Lebensstil erfordert nicht so viel Aufwand, wie Sie vielleicht denken. Wenn Sie sich die Gewohnheiten anderer gesunder Menschen ansehen, sagen Sie sich vielleicht: *"Das könnte ich niemals alles machen."*

Aber das ist einfach nicht wahr!

Ein Mensch mit optimaler Gesundheit führt einen anderen Tagesablauf als die meisten Menschen. Ihr Leben besteht aus vielen kleinen, gesunden Gewohnheiten, die sie jeden Tag befolgen. Diese Gewohnheiten sind nicht kompliziert, und Sie sind durchaus in der Lage, sie in Ihre eigene Fitness- und Ernährungsplanung einzubeziehen.

Tatsächlich kann ein gesunder Lebensstil Ihr Leben oft auf eine Weise vereinfachen, die Sie sich gar nicht vorstellen können. Man muss sich nur ein wenig anstrengen, motiviert sein und den

aufrichtigen Willen haben, sein Leben zu ändern,

bewegen und essen. Wenn Sie diese Eigenschaften besitzen, wird es Ihnen leicht fallen, die alten Gewohnheiten durch neue zu ersetzen.

Dieser Bericht richtet sich an alle, die nach einfachen Möglichkeiten suchen, ihr Leben gesünder und glücklicher zu gestalten!

Sehen wir uns einige der einfachsten Möglichkeiten an, wie Sie zu einem gesünderen Menschen werden können, indem Sie diese täglichen Gewohnheiten umsetzen!

Wichtiger Hinweis: Es ist wichtig, dass Sie den Rat und die Zustimmung Ihres Arztes einholen, bevor Sie drastische Änderungen an Ihrer Ernährung oder Ihrem Training vornehmen.

Tipp Nr. 1: Verzehren Sie Kohlenhydrate

Wann immer Sie das Wort "Kohlenhydrate" hören, sind die Chancen groß, dass Sie nicht gerade positiv gestimmt sind. Schauen Sie sich doch nur all diese proteinreichen/kohlenhydratarmen Diäten an.

Was geht Ihnen jedes Mal durch den Kopf, wenn Sie einen Teller mit Kohlenhydraten sehen? Brot, Nudeln, Zucker und stärkehaltiges Gemüse, richtig? Alles Dinge, von denen uns gesagt wurde, wir sollten uns so weit wie möglich davon fernhalten.

Aber Überraschung! **Unser Körper braucht tatsächlich Kohlenhydrate.**

Das Problem sind nicht die Kohlenhydrate, sondern die **Art der Kohlenhydrate**, die wir zu uns nehmen.

Diejenigen, die wir meiden sollten, sind in Weißmehl, verarbeitetem Zucker und weißem Reis enthalten.

Die Kohlenhydrate, die wir zu uns nehmen sollten, sind jedoch in Lebensmitteln wie Haferflocken, Vollkornprodukten und braunem Reis enthalten. Diese Arten von Kohlenhydraten werden als komplexe Kohlenhydrate bezeichnet.

Hier sind einige einfache Möglichkeiten, komplexe Kohlenhydrate in Ihre tägliche Ernährung einzubauen.

- **Haferflocken aus Stahl:** Haferflocken aus Stahl sind besser für Sie als normale Haferflocken, da sie nicht so stark verarbeitet sind. Der hohe Ballaststoffgehalt macht sie zum perfekten Kandidaten, um den schlechten Cholesterinspiegel zu senken. Holen Sie sich ein paar davon im Supermarkt und essen Sie sie zum Frühstück mit einer Banane oder Avocado!
- **Quinoa:** Wenn Sie entweder allergisch auf Gluten reagieren

oder es einfach aus Ihrer Ernährung streichen wollen, sollten Sie Quinoa in Ihre Liste der komplexen Kohlenhydrate aufnehmen. Sie sind nicht nur reich an

Sie enthalten nicht nur viele Ballaststoffe, sondern auch eine gute Menge an Eiweiß und sogar einige Omega-3-Fettsäuren. Wir sprechen von einem Superfood!

- **Linsen:** Wenn Sie Vegetarier sind und auf der Suche nach mehr pflanzlichem Eiweiß sind oder einfach nur weniger Fleisch essen wollen, dann sind Linsen ein Muss.

Sie sind nicht nur reich an Ballaststoffen, sondern auch reich an krebsbekämpfenden Polyphenolen und Folsäure, die gegen Herzkrankheiten hilft. Außerdem gibt es so viele Möglichkeiten, diese schmackhafte Hülsenfrucht zu genießen. Suchen Sie einfach im Internet nach Rezeptideen!

Wenn Sie also das nächste Mal hören, dass jemand Kohlenhydrate ablehnt, erinnern Sie sich selbst - und denjenigen - daran, wie wichtig komplexe Kohlenhydrate sind!

Tipp Nr. 2: Kontrolle der Portionen

Haben Sie schon einmal das Sprichwort "Deine Augen sind größer als dein Bauch" gehört?

Man überschätzt leicht, wie viel man wirklich essen muss, um sich satt und zufrieden zu fühlen, und deshalb ist es wichtig, auf die Portionsgrößen zu achten.

Bevor Sie zu einem Teller greifen, denken Sie daran, dass Qualität wichtiger ist als Quantität.

Achten Sie darauf, was Sie zu sich nehmen, nicht wie viel. Nur weil Sie einen Salat essen, heißt das noch lange nicht, dass er gut für Sie ist. Dressings können Einfachzucker, Chemikalien und viel Fett enthalten.

In Wirklichkeit fühlt man sich schlecht, wenn man zu viel von etwas isst, unabhängig davon, wie gut es schmeckt. Denken Sie nur an das letzte Mal, als Sie ein paar Scheiben Pizza zu viel gegessen haben!

Hier sind einige Tipps für Sie, wenn Sie Ihre Mahlzeiten zubereiten.

Portionsgröße des Fleisches: Eine gegrillte oder gebratene, leicht gewürzte Hühnerbrust ist eine gute Quelle für mageres Eiweiß. Die Portion sollte aber etwa so groß sein wie Ihre Handfläche, also etwa 6-8 Unzen.

Sie können auch eine Lebensmittelwaage kaufen, um Ihr Essen vor oder nach dem Kochen zu wiegen und so eine genauere Messung vorzunehmen. Wenn es zu groß ist, schneiden Sie etwas davon ab und heben Sie es für Ihre nächste Mahlzeit auf!

Lassen Sie die Pasta weg: Die meisten Menschen würden wahrscheinlich zustimmen, dass Pasta köstlich ist, aber eine Portion ist etwa so groß wie Ihre Faust. Das scheint nicht viel zu

sein.

Denken Sie daran, dass Nudeln sehr schnell satt machen. Haben Sie sich schon einmal aufgebläht gefühlt, nachdem Sie zu viele Spaghetti gegessen haben? Dann haben Sie wahrscheinlich mehr als eine Handvoll gegessen!

Investieren Sie in kleineres Geschirr: Kennen Sie die kleinen Teller, die zu den Geschirrssets gehören und die eigentlich für Snacks gedacht sind?

Nun, sie können tatsächlich großartige Essteller sein!

Je nachdem, wie klein Ihre Teller sind, probieren Sie einen davon für Ihre nächste Mahlzeit aus und achten Sie darauf, wie zufrieden Sie sind, wenn Sie von einem größeren Teller essen.

Ihr Gehirn sieht einen vollen Teller, und obwohl es nicht so viel Essen ist wie der andere Teller, werden Sie satt und hören dann auf. Mit dem größeren Teller hätten Sie weitergemacht, bis Sie zu viel gegessen hätten.

Denken Sie daran, dass die Größe eine Rolle spielt, wenn es darum geht, was Sie essen. Auch wenn etwas gut für Sie ist, wie z. B. gegrilltes Hähnchen oder ein magerer Burger, können Sie trotzdem zu viel davon essen!

Tipp Nr. 3: Feiern Sie kleine Siege

Kein Mensch wird von heute auf morgen von einer ungesunden zu einer perfekt fitten Person mit allen positiven Gewohnheiten. Das ist nicht möglich. Was möglich ist, sind **kleine Veränderungen, die zu kleinen Erfolgen führen.**

Diese kleinen Siege werden sich schließlich zu größeren entwickeln.

Die Entscheidung für eine gesunde Lebensweise ist ein großes Unterfangen.

Zunächst einmal sollten Sie Ihre neue Reise mit einer Feier beginnen. Freuen Sie sich darüber, dass Sie den ersten großen Schritt zu einem besseren und gesünderen Leben gemacht haben.

Als Nächstes sollten Sie sich selbst gegenüber realistisch sein und wissen, dass es Zeiten geben wird, in denen Sie sich zwingen müssen, aufzustehen und sich gesund zu ernähren, und dass dies manchmal ein echter Kampf sein kann.

Das wird nicht ewig so bleiben.

Mit der Zeit und dem Engagement werden Ihre Ziele langsam näher rücken.

Die beste Art, sich selbst zu motivieren, ist, jeden kleinen Erfolg auf dem Weg zu feiern.

Egal, wie klein etwas ist, man sollte sich immer Zeit nehmen, um sich selbst für die harte Arbeit zu gratulieren!

Hier sind ein paar dieser Meilensteine, die Sie feiern sollten.

Fünf Tage in einer Woche trainieren: Wenn Sie von einem sitzenden Lebensstil zu einem aktiven Lebensstil übergehen

wollen, dann steht Ihnen eine große Herausforderung bevor

Veränderung, möglicher Schock. Es ist nicht leicht, die Abende auf der Couch aufzugeben, an denen man durch sein Handy scrollt und seine Lieblingssendungen schaut.

Aber wenn Sie das Opfer bringen und einen Teil der Zeit für Ihr Training opfern, und das ganze fünf Tage lang, dann sollten Sie Ihre Erfolge feiern!

Nur ein Pfund abnehmen: Wenn Sie eine beträchtliche Menge an Gewicht zu verlieren haben, kann es wie ein schwerer Kampf erscheinen, der nicht zu gewinnen ist. Aber wissen Sie was? Es kann durchaus gewonnen werden!

Erinnern Sie sich daran, wenn Sie auf die Waage treten und sie nur um eine Zahl sinkt, denn das wird irgendwann passieren.

Die Wahrheit ist, dass selbst ein Pfund eine Leistung ist. Um es mit etwas zu vergleichen, das Sie sich vorstellen können: Ein Pfund Fett entspricht demselben Volumen wie ein Pfund Butter. Gar nicht mal so schlecht!

Bessere Lebensqualität: Übergewichtige Menschen geraten bei einfachen Alltagsaktivitäten leicht außer Atem.

Gehen, Treppensteigen, sogar zu schnelles Sprechen kann zu einer schweren Atmung führen. Mit täglicher Bewegung und nährstoffreicheren Lebensmitteln wird Ihr Herz-Kreislauf-System beginnen, sich zu heilen, und wenn Sie gut aufpassen, dauert das nicht ewig.

Wenn Sie das 60-minütige Training ohne Unterbrechung beendet haben und Ihr Herzschlag und Ihre Atmung auf einem normalen, hohen Intensitätsniveau sind, ist es an der Zeit zu feiern.

Tipp Nr. 4: Erstellen Sie einen Plan für Ihr Spiel

Sie würden keine Reise ohne eine Karte unternehmen, sei es auf Papier oder mit einem GPS-Gerät, warum sollten Sie sich also ohne einen Plan für einen gesünderen Lebensstil entscheiden?

So wie Sie eine Einkaufsliste erstellen, bevor Sie in den Supermarkt gehen, sollten Sie auch den Weg zu Ihrem Ziel abstecken.

Es ist einfach nicht machbar, eine Umstellung des Lebens ohne einen Plan in Angriff zu nehmen. Was werden Sie essen?

Welches Trainingsprogramm werden Sie absolvieren? Was werden Sie aufgeben, um gesünder zu werden?

Es gibt so viele Dinge zu bedenken, bevor Sie Ihre Reise antreten, und eine Übersicht ist eine gute Möglichkeit, Ihre Gedanken zu ordnen.

Denken Sie daran: Wer nicht plant, plant zu scheitern, und Sie wollen, dass Ihr neuer Lebensstil ein Erfolg wird!

Hier finden Sie einige Möglichkeiten, Ihren Erfolg zu planen.

Stellen Sie einen Tagesplan auf: Die Tage vergehen schnell, und man kann sich leicht dazu hinreißen lassen, etwas anderes zu tun als das, was man eigentlich tun wollte.

Schreiben Sie einen Zeitplan für jeden Tag der Woche auf, in dem Sie die Zeiten für Sport, die Zubereitung von Mahlzeiten usw. eintragen.

Tun Sie Ihr Bestes, um diesen Zeitplan einzuhalten.

Verabschieden Sie sich von unproduktiven Tagen!

Trainingsziele: Wenn es Ihr Ziel ist, einen Marathon zu laufen, müssen Sie zunächst wissen, wie weit Sie derzeit laufen können, und sich dann schrittweise steigern, um Ihr Endziel zu erreichen.

Strengen Sie sich jede Woche ein bisschen mehr an, bis Sie Ihr Ziel erreicht und durchgehalten haben! Und warum nicht gleich mit einem neuen Ziel beginnen?

Ernährungsbedürfnisse: Überlassen Sie nie dem Zufall, was Sie essen werden. Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus, wenn möglich für die ganze Woche.

Wenn Sie es geplant haben, werden Sie nicht zum Opfer von Fast Food, Imbissbuden oder anderen schnellen Verlockungen. Und vergessen Sie nicht, gesunde Snacks einzuplanen!

Tipp Nr. 5: Hydratisieren

Wasser schmeckt vielleicht nicht so gut wie zuckerhaltige Limonade, aber unser Körper ist darauf angewiesen. Tatsächlich besteht unser Körper zu etwa 60 % aus Wasser. Das ist mehr als die Hälfte!

Im Laufe des Tages verlieren wir ständig wertvolles Wasser durch unsere Poren. Aus diesem Grund müssen wir ständig Feuchtigkeit nachfüllen.

Soda und andere zuckerhaltige Getränke dehydrieren uns, also verpflichten Sie sich, jeden Tag mehr H₂O zu trinken!

Wenn du dir Sorgen machst, dass du es aus einem langweiligen Becher oder Glas trinken musst, mach dir keine Sorgen. Dank des Internets gibt es mehr als nur eine Möglichkeit, sich abzufüllen! Aber in Wirklichkeit gibt es keinen Grund, Geld für ausgefallene Flaschen und Gadgets auszugeben. Ein einfacher Becher und ein

Wasserhahn reichen aus.

Lesen Sie weiter, um Tipps zu erhalten, wie Sie Ihren Flüssigkeitshaushalt aufrechterhalten können!

Im Folgenden finden Sie einige Möglichkeiten, wie Sie sicherstellen können, dass Sie die empfohlene Tagesmenge an Wasser konsistent zu sich nehmen.

Nehmen Sie zwei Liter mit zur Arbeit: Wenn Sie den erfrischenden Geschmack von Wasser in Flaschen bevorzugen, sollten Sie mehrere Liter für die Woche kaufen. Stellen Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen zwei Flaschen in den Kühlschrank und stellen Sie sie morgens in eine Kühlbox neben einen Eisbeutel. Mit dem täglichen Wasser geht es an die Arbeit!

Kaufen Sie eine lustige Flasche: Sie können jetzt nachfüllbare Wasserflaschen mit inspirierenden Zitaten wie "Du machst das toll" und "Weiter so" kaufen. Diese Botschaften können inspirierend, lustig oder motivierend sein, das spielt keine Rolle.

Wichtig ist, dass man jeden verlorenen Tropfen auffängt. Es ist eine einfache und unterhaltsame Art, den Körper hydratisiert zu

halten!

Tipp Nr. 6: Füllen Sie Ihren Kühlschrank auf

Gibt es etwas Schlimmeres als einen knurrenden Magen, wenn nichts vorbereitet ist?

Dies ist eine der häufigsten Möglichkeiten, wie Sie Ihren eigenen Weg zum Erfolg versehentlich vereiteln können. Es ist viel zu einfach, online zu gehen und Essen zum Mitnehmen zu bestellen. Sie sollten Ihre Küche immer mit nahrhaften Lebensmitteln bestücken!

Sie brauchen keine großen Mengen an Lebensmitteln, um ein paar schnelle Mahlzeiten zu zaubern. (Erinnern Sie sich an Kapitel 2, in dem wir über die Begrenzung der Portionsgrößen gesprochen haben).

Alles, was man dazu braucht, ist eine grundlegende

Proteinquelle, eine Mischung aus frischem und gefrorenem Gemüse und einfache Kochkünste. Voilà! Eine herzhafte, gesunde Mahlzeit ist nur ein paar Minuten entfernt.

Seien Sie gezielt bei den Produkten, die Sie im Lebensmittelgeschäft kaufen. Schnell und einfach muss nicht schlecht für Sie sein.

Hier sind einige der Lebensmittel, die Sie immer vorrätig haben sollten.

Mageres Eiweiß: Hähnchen, 90/10 Rindfleisch, Linsen, Bohnen, Obst mit niedrigem glykämischen Index und Nüsse. Wenn Sie keine Zeit haben, Ihre Bohnen einzuweichen und zu kochen, sollten Sie sich für die natriumarme Variante aus der Dose entscheiden. Es ist besser, es mit Ihrem Zeitplan in Einklang zu bringen, als ganz darauf zu verzichten.

Bei der Wahl der Nüsse sollten Sie sich für eine fettarme Nuss wie Mandeln entscheiden. Sie sind sättigend, lecker und halten ewig!

Tiefkühlgemüse: Tiefkühlgemüse hält sich länger als frisches. Stellen Sie sicher, dass Sie immer ein paar Tüten in Ihrem Gefrierschrank haben, z. B. gemischtes Gemüse, Brokkoli,

Grünkohl, Erbsen und Karotten. In Ihrem Supermarkt gibt es eine große Auswahl, und sie sind in wenigen Minuten fertig!

Salat-Kits: Ein guter, herzhafter Salat ist oft das, was man nach einem langen Tag braucht. Fügen Sie etwas mageres Eiweiß und vielleicht sogar ein paar vorbereitete gefrorene Gemüsesorten hinzu, und schon haben Sie einen köstlichen, gesunden Salat in nur wenigen Minuten!

Ein einfaches Dressing aus Essig und Öl ist einfach und schnell gemacht und in den meisten Küchen vorrätig.

Tipp Nr. 7: Vorbereitete Mahlzeiten

Manchmal haben wir einfach keine Zeit, selbst eine schnelle Mahlzeit zuzubereiten, aber unser Magen sagt uns, dass es Zeit ist, etwas zu essen. An solchen Tagen ist es gut, wenn man in seinem Lebensmittelgeschäft vor Ort eine fertige Mahlzeit kaufen kann.

Aufgrund des gestiegenen Bewusstseins für körperliche Gesundheit und Wellness haben die Supermärkte begonnen, sich darauf einzustellen und bieten in ihrer Abteilung für Fertiggerichte gesunde Alternativen an.

Während Sie beim Essen zum Mitnehmen vielleicht an Pizza denken, sollten Sie Ihrem Lebensmittelgeschäft vor Ort einen anderen Blick zuwerfen!

Denken Sie daran, dass auswärts essen teuer sein kann, aber wenn

die Alternative ein ebenso teures Junkfood ist, dann wissen Sie, dass Sie Ihr Geld gut anlegen. Ihr Körper wird Ihnen später dafür danken.

Manchmal kommt einem das Leben einfach in die Quere.

Lesen Sie weiter, um Vorschläge für den Kauf von Fertiggerichten zu erhalten!

Eiweißreiche Mahlzeiten: So verlockend das Spaghetti-To-Go-Gericht auch aussehen mag, versuchen Sie, Nudeln und zuckerhaltige Soßen zu vermeiden, und greifen Sie stattdessen zu Hühnerbrust und Gemüse. In den Geschäften wird das Fleisch oft auch gewürzt, also machen Sie sich keine Sorgen über einen Mangel an Geschmack!

Protein-Shakes: Wenn Sie vorhaben, eine Weile unterwegs zu sein, sollten Sie nach einem Eiweißshake suchen, den Sie entweder unterwegs zubereiten können oder der bereits abgepackt ist.

Viele Naturkostläden stellen Eiweißshakes selbst her und bieten sie in der Abteilung für Fertiggerichte an. Diese Shakes sind nicht nur nahrhaft, sondern auch ziemlich lecker.

Vorbereitete Snacks: Sie wollten Ihre Snacks für die Woche vorbereiten, aber es kam etwas dazwischen, und was nun?

Müssen Sie sich am Automaten einen zuckerhaltigen Schokoriegel holen? Nicht so schnell! Nimm eine

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und schauen Sie in Ihrem örtlichen Lebensmittelgeschäft vorbei, wo Sie bestimmt viele gesunde, abgepackte Snacks wie Nüsse, Streichkäse und Proteinbisse finden!

Tipp Nr. 8: Zip-Lock-Beutel

Dank der Zip-Lock-Beutel gibt es keine Ausrede mehr, keinen gesunden, vorgeplanten Snack mitzunehmen. Es gibt sie nicht nur in verschiedenen Größen, sondern viele von ihnen ermöglichen es Ihnen, die Außenseite der Verpackung zu beschriften, was die Vorbereitung von Mahlzeiten noch einfacher macht!

Wenn du dich im Supermarkt mit guten Lebensmitteln eindeckst, solltest du unbedingt in der Abteilung mit den Folien und Plastikverpackungen vorbeischaun. Dort findest du eine große Auswahl an Zip-Lock-Beuteln, die sich perfekt zum Portionieren deiner Snacks eignen!

Mit diesen Snacks können Sie sowohl am Arbeitsplatz als auch zu Hause auf den Verzehr von Tüten mit Kartoffelchips verzichten und sich stattdessen auf gesunde, portionierte Snacks freuen. Sie lassen sich leicht im Schrank stapeln, passen gut in eine Brotdose und können sogar in der Handtasche mitgenommen werden.

Packen Sie Erdnüsse, Cashewnüsse, selbstgemachte Müsliriegel, Eiweißkekse und andere leckere gesunde Snacks ein. Und suchen Sie unbedingt nach neuen Ideen und Rezepten im Internet.

Menschen auf der ganzen Welt laden täglich ihre eigenen Versionen von gesunden Snacks hoch.

Sind Sie umweltbewusst? Keine Sorge, Unternehmen wie Clear Bags stellen umweltfreundliche, kompostierbare Sandwichtüten her. Und wenn Sie Ihren Geldbeutel schonen wollen, finden Sie auf Amazon wiederverwendbare Zip-Beutel.

Tipp Nr. 9: Eine gesunde Dosis von Pro-Biotika

Die Gesundheit des Darms ist genauso wichtig wie die körperliche Gesundheit. Mit den Lebensmitteln, die wir essen, nehmen wir sowohl gute als auch schlechte Bakterien auf, und es ist wichtig, das Gleichgewicht zu wahren.

Eine der Nebenwirkungen einer Ansammlung von schlechten Bakterien ist Gastroenteritis. Diese kann zu Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und in extremen Fällen zu einem Krankenhausaufenthalt aufgrund von Dehydrierung führen. Probiotika können diese unangenehme Infektion sowohl heilen als auch verhindern.

Auch für die Einnahme von Probiotika gibt es heutzutage viele Möglichkeiten.

Die häufigste Form ist der Joghurt. Viele Menschen entscheiden sich für diese Option, um ihre tägliche Dosis an Probiotika zu

erhalten, weil er schmeckt und als gesunder Snack gilt.

Wenn Sie den Geschmack und die Konsistenz von Joghurt nicht mögen, können Sie auch ein Nahrungsergänzungsmittel verwenden. Auf dem Markt gibt es viele verschiedene Marken, aus denen Sie wählen können.

Neben Joghurt und probiotischen Kapseln gibt es jetzt auch flüssige Versionen davon. Schauen Sie in Ihrem örtlichen Lebensmittelgeschäft oder Reformhaus nach, welche probiotischen Getränke dort angeboten werden.

Für welche Methode Sie sich auch entscheiden, das Endergebnis wird ein gesunder Darm voller guter Bakterien sein!

Tipp Nr. 10: Täglich Cardio

Die Forschung ist abgeschlossen, und die Ergebnisse liegen seit geraumer Zeit vor: Herz-Kreislauf-Training ist für ein langes, gesundes Leben unerlässlich.

Ob ein täglicher Spaziergang oder ein intensiver Lauf auf dem Laufband - es gibt so viele Vorteile, wenn Sie Ihre Herzfrequenz erhöhen!

Wenn Sie Ihr Herz mit kardiovaskulären Übungen trainieren, wird der Herzschlag umso stärker. Wenn Ihr Herz stark ist, muss es sich nicht so anstrengen, um zu pumpen, was Ihre Lebenserwartung erhöht.

Wenn Sie sie in Topform halten, tragen Sie dazu bei, Ihr Risiko für Herzkrankheiten und Diabetes zu senken. Beides sind lebensbedrohliche Krankheiten, die in unserer Gesellschaft viel zu häufig vorkommen.

Durch ein tägliches Ausdauertraining, sei es nun groß oder klein, können Sie Ihr Risiko für diese und viele andere Krankheiten senken. Das ist eine kleine Veränderung mit einer großen, lang anhaltenden Wirkung!

Überlegen Sie sich, ob Sie jeden Tag eine dreißigminütige Cardio-Einheit machen oder mehrere, die sich zu dreißig Minuten summieren.

Und natürlich sollten Sie sich vorher bei Ihrem Arzt vergewissern, dass Sie gesund genug sind, um ein solches Maß an Bewegung zu bewältigen. Und vergessen Sie Ihre Ruhetage nicht. Auch wenn Sie ein Ziel vor Augen haben, sollten Sie Ihrem Körper Zeit geben, sich zu regenerieren und zu heilen.

Ressourcen

Hier finden Sie Links zu einigen Ressourcen, die Ihnen meiner Meinung nach helfen werden:

Tipps für einen gesunden Lebensstil

>> <https://www.eatthis.com/personal-trainer-tips/>

Eat This ist eine großartige Website, die Ihnen zeigt, wie einfach es ist, kleine Veränderungen vorzunehmen.

Lebensmittel-Hacks

>> <https://www.onemedical.com/blog/eat-well/12-nutritional-hacks>

One Medical weiß, dass man das, was man isst, gerne genießt, und dies ist eine großartige Website, die Sie auf dem Laufenden hält.

Tipps zur Ernährung

<https://www.healthline.com/nutrition/27-health-and-nutrition-tipps#section6>

Health Line ist eine Website mit vielen Tipps, wie Sie Ihre Ernährung auf Vordermann bringen können.