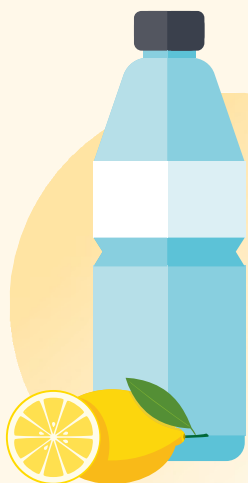
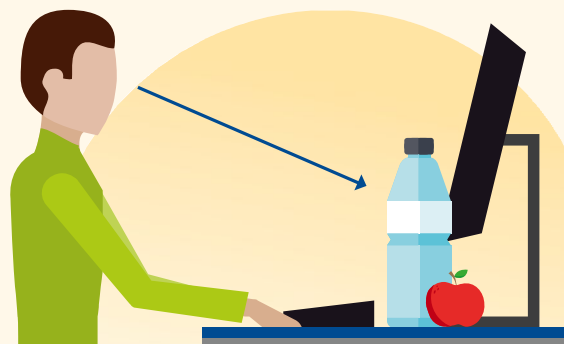


# ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ



## MACHEN SIE SICH DAS TRINKEN SCHMACKHAFT

Versuchen Sie jeden Tag **mindestens 1½ Liter Wasser zu trinken**. Alternativ sind auch ungesüsste Tees, schwarzer Kaffee und Saftschorle möglich – oder verfeinern Sie Ihr Wasser mit Zitronensaft und Minzblättern.

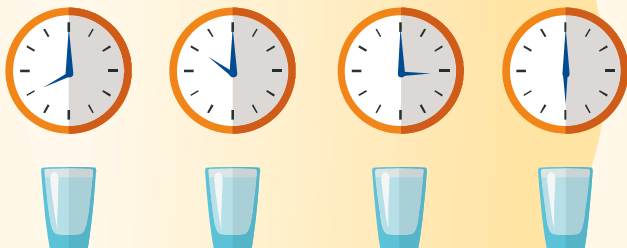


## ERINNERUNG

Stellen Sie Ihre Wasserflasche **immer in Sichtweite**, so vergessen Sie während eines vollgepackten Arbeitstags das Trinken nicht.

## RITUALE

Trinken Sie zu **allen Mahlzeiten** sowie in den Arbeitspausen **ein Glas Wasser**.

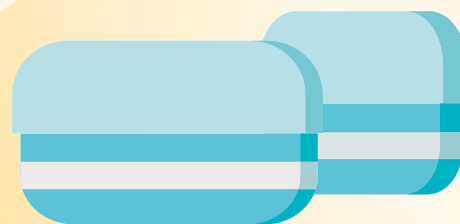


## GESUNDE SNACKS

Sind Ihre Batterien leer, kann **ein Snack wahre Wunder wirken**. Hier bieten sich Früchte und Nüsse, aber auch Müsliriegel, Knäckebrot, Reiswaffeln, Quark oder Joghurt an.

## MITTAGSTISCH

Wählen Sie **Vollkornprodukte und gegartes Gemüse**. Sie sind ballaststoffreich und werden nur langsam verwertet. Essen Sie gekochte Kartoffeln statt Reis oder Nudeln, denn Kartoffeln sättigen nachhaltiger. **Ein gemischter Salat als Vorspeise füllt den Magen und hat wenige Kalorien**.



## SELBSTVERSORGER

**Bringen Sie Ihre Mahlzeiten von zuhause mit**. So können Sie sich auch auf der Arbeit ausgewogen ernähren. Es gibt leichte Gerichte, die sich schnell zubereiten lassen und kalt wunderbar schmecken.