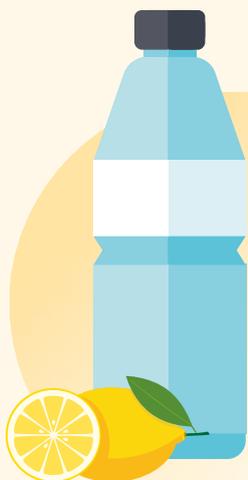
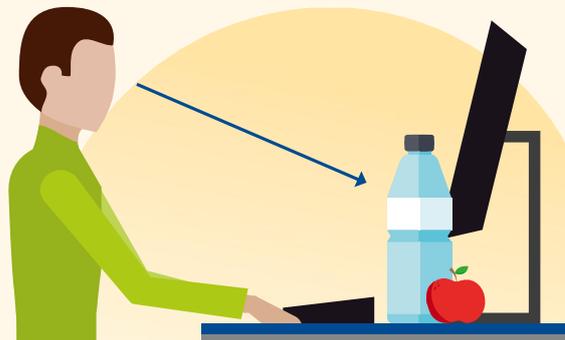


ERNÄHRUNG AM ARBEITSPLATZ



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.

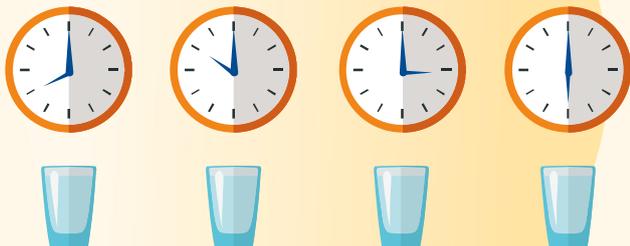


ERINNERUNG

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**.

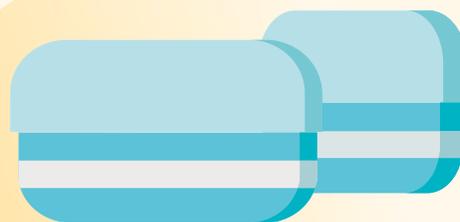


GESUNDE SNACKS

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.