

2 Gesunde Ernährung im Homeoffice

Im Homeoffice sind Snacks zwischendurch sehr verlockend und die Küche ist nicht weit. Dabei ist gesundes Essen im Homeoffice besonders wichtig. Hier ein paar Tipps dazu:

Plane und strukturiere deine Mahlzeiten!

1. Ruhe beim Essen und Einplanung fester Pausenzeiten. Sich somit voll und ganz auf die Mahlzeit konzentrieren.
2. Fürs Essen den Platz/Raum wechseln.
3. Am Nachmittag sich Zeit nehmen für eine Kaffeepause und ein paar Minuten an die frische Luft gehen.
4. Mit einer gut sortierten Einkaufsliste einkaufen gehen. Vorher ein guter Wochenplan erstellen. Was möchtest Du diese Woche essen?
5. "Meal Prepping": gesunde Mahlzeiten vorkochen, um Zeit zu sparen.

Nächste Woche folgen Tipps zum richtig Snacken im Homeoffice...

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: info@sonrisaglobal.ch

