



# FIT AM ARBEITSPLATZ? 10 TIPPS



## Von unten nach oben wählen

Lebensmittel der unteren Pyramidenstufen werden in grösseren, diejenigen der oberen Stufen in kleineren Mengen benötigt. Es gibt dabei keine verbotenen Lebensmittel!



## 1 – 2 Liter täglich trinken

Trinken Sie täglich 1–2 Liter in Form von ungesüssten Getränken, z.B. Hahnen- oder Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee.



## 5 x täglich Gemüse und Früchte

Essen Sie pro Tag 5 Portionen Gemüse und Früchte in verschiedenen Farben (3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte; 1 Portion = 1 Hand voll).



## Ausgewogen essen und trinken am Mittag

Achten Sie darauf, dass Ihre Hauptmahlzeit drei Komponenten enthält: Gemüse, Kohlenhydrate und Protein.



## Proteine vielseitig wählen

Jede Ihrer Hauptmahlzeit sollte eine hochwertige Proteinquelle enthalten. Ob Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Tofu, ein Stück Fleisch oder Fisch – wechseln Sie ab.



## Täglich Öl auf den Speiseplan

Verwenden Sie Rapsöl. Jeden Tag sollen 2–3 Esslöffel Pflanzenöl eingesetzt werden. Mindestens die Hälfte davon in Form von Rapsöl.



## Genussvoll mit Vernunft

Auch Süssigkeiten und Süssgetränke können Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Als Dessert z.B. ein Reiheli Schoggi, eine Kugel Glacé oder z.B. 2–3 dl Limonade.



## Im Rhythmus bleiben

Um dauerhaft Leistung zu erbringen, braucht es die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Ein Pausenrhythmus ist wichtig.



## Zeit nehmen für Ihre Mahlzeiten

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeit. So essen Sie bewusster und weniger schnell. Sie nehmen Ihre Sättigung besser wahr und fühlen sich weniger überessen.



## In Balance ernähren, bewegen, entspannen

Eine ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und Entspannung gehören zu einem gesunden Lebensstil.