



Fit durch den Tag!

Gesunde und genussvolle Kost
mit Tipps für **Bewegung** und **Entspannung**



10 Minuten Gymnastik

Frühstück: (energieladen in den Tag starten)

- (1) 0,1-0,2 Liter Wasser oder eine Tasse (Kräuter-)Tee
 - (2) Müsli mit Haferflocken + Milch/ Joghurt + 1 Handvoll frisches Obst der Saison oder Vollkornbrot/-brötchen + Quark/ Hüttenkäse + Konfitüre/ Honig
- 1 Tasse Kaffee/ Schwarzer Tee *für den Genuss* + Wasser/ selten Saft

Kleine Bewegungseinheiten (z. B. Treppe statt Aufzug, Stehend telefonieren!)

Vormittags: ca. 0,5 Liter (Mineral-)Wasser oder Kräuter-/ Früchtetee

Mittagessen: (reich an Vitaminen und Mineralstoffen)

- (1) 0,1-0,2 Liter (Mineral-)Wasser
 - (2) mind. 1/3 gedünstetes Gemüse/ Salat (+ Essig-Öl-Dressing) + 1/3 Kartoffeln/ Reis/ (Vollkorn-)Nudeln + ca. 1/4-1/3 Fisch/ Fleisch/ Ei/ Milchprodukt/ Hülsenfrüchte
- Tipp: Selten Frittiertes, Paniertes, Aufläufe oder fettreiche Sahnesoßen wählen 😊
Mineralwasser/ Saftschorle (1:3) + *etwas Süßes zum Genuss* (z. B. wenig Schokolade)

10 Minuten Spaziergang an der frischen Luft

Nachmittags: ca. 0,5 Liter (Mineral-)Wasser + wenig Kaffee/ Schwarzer Tee

Kurze Nackenentspannung im Sitzen (Hände in den Nacken, sanft dagegen lehnen)

Snack (nur bei Hunger!): 1 Handvoll Obst (+ Naturjoghurt) oder 1-2 EL Mandeln

30-90 Minuten Training (Fitness/ Walken/ Radfahren) oder Spazieren gehen

Abendessen: (leicht & lecker)

- (1) 0,1-0,2 Liter (Mineral-) Wasser
 - (2) ca. 1-2 Handvoll Gemüse/ Salat/ Rohkost + 1/4 Fleisch /Fisch /Ei/ Käse/ Bohnen + wenig (Vollkorn-)Brot/ Kartoffeln
- z. B. Gemischter Salat + Putenbruststreifen, wenig Käse + Mischbrot
oder Tomate-Mozzarella + 1-2 EL Olivenöl/Balsamico-Essig, Basiliku + Brot
oder 1 Ofenkartoffel + Kräuterquark + gemischter Salat
oder 1-2 Scheiben Vollkornbrot + Fisch/ Käse/ Ei/ Hummus + 1 Handvoll Rohkost
- Mineralwasser/ (rote) Saftschorle (1:3); **selten** Wein oder Bier *zum Genuss*

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (= Ganzkörperentspannung)