

# KLEINE PAUSEN IM ALLTAG

Nutzen Sie an stressigen Tagen Essen als kleine Auszeit und gönnen Sie sich das, worauf Sie Lust haben, zum passenden Zeitpunkt.

## SELBST GEMACHT

Statt schnell ein Fertiggericht aufzuwärmen, **kochen Sie lieber selbst!** Denn: Die Zeit der Zubereitung zählt schon als Auszeit. Wenn Sie wenig Kocherfahrung haben, suchen Sie sich **ein schnelles Rezept aus der myTime** zum Nachkochen aus. Oder **Sie starten** erstmal mit einem **einfachen Gericht** wie Pellkartoffeln mit Quark und einem frischen Salat! Sie werden feststellen: Allein die Beschäftigung mit Lebensmitteln und deren Zubereitung sorgt für Erfolgserlebnisse und das Essen schmeckt gleich viel besser! Das liegt daran, dass die **Wertschätzung für das, was Sie selbst herstellen, höher** ist als das Aufwärmen eines Fertiggerichtes.

## ESSEN IST GENUSS

Genießen fängt schon bei der **Auswahl der Mahlzeit** an. Essen Sie nicht irgendwas, weil es vermeintlich „gesund“ oder „kalorienarm“ ist, sondern **wählen Sie ein Gericht aus frischen Zutaten, auf das Sie wirklich Lust haben.** Dies kann natürlich auch etwas Gesundes sein! Und keine Sorge: Über die Zeit gleicht sich die höhere Kalorienaufnahme innerhalb der Mahlzeiten aus. Denn, wer isst schon gern jeden Tag fettig und schwer? **Gönnen Sie sich hin und wieder etwas Reichhaltiges.** Wer sich erlaubt, lustvoll zu essen, hat weniger Heißhunger-Attacken und spart sich so die gefürchteten Schoko- oder Chips-Kalorien vor dem Fernseher!

## ESSEN - EIN KLEINES FEST

**Verzichten Sie auf hektisches Essen,** z. B. in einer kurzen Mittagspause. Entscheiden Sie sich in solchen Momenten lieber für eine Kleinigkeit. Machen Sie **dafür die Abendmahlzeit zu Ihrer Hauptmahlzeit.** Hier können Sie in Ruhe genießen und den Alltagsstress hinter sich lassen.

Mit Familie oder Freunden an einem Tisch zu sitzen und den Tag Revue passieren zu lassen, gibt neue Kraft für den nächsten, eventuell anstrengenden Arbeitstag. Außerdem ist **gemeinsames Essen ein geselliges Erlebnis, fast wie ein Fest im Alltag,** das Sie regelmäßig feiern sollten! Gönnen Sie sich diese Genuss-Momente und lassen Sie sie Bestandteil Ihres Alltags werden!

## MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auch darauf, wie Sie essen. Nehmen Sie sich **Zeit, um Ihr Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen.** Schauen Sie sich Ihre Mahlzeit an! Wie riecht das Essen? Welche Zutaten schmecken Sie heraus? All diese Erfahrungen **machen die Zufriedenheit beim Essen aus.** Wenn Sie mit allen Sinnen und in Ruhe genießen, merken Sie, wann Sie satt sind, essen insgesamt weniger und werden trotzdem nichts vermissen!

**Hätten Sie's gedacht?** Wenn Sie beim Essen Spaß haben und von Herzen lachen, verbrennen Sie sogar Kalorien. **Zehn Minuten lachen** ist genauso gut **wie ein rund 10-minütiger Spaziergang.**

  
**ERNÄHRUNGS  
SERVICE**  
einfach.bewusst.nachhaltig



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

**Telefon:** 0491/808-940 (Mo.-Mi.)

**E-Mail:** [ernaehrungsservice@buenting.de](mailto:ernaehrungsservice@buenting.de)

Fotos: Cast Of Thousands (1), antoniolaz (1) / Shutterstock