

SO KLAPPT'S MIT CLEAN EATING

Tipps für Besser-Esser

Wären wir nicht alle gern ein wenig schlanker, fitter, gesünder? Die Wege dorthin sind vielfältig. Aber eines ist nahezu allen gemeinsam: Das Essen spielt dabei eine entscheidende Rolle. Dabei muss weder die strenge Diät noch der Zwang zu ungeliebten Zutaten her, um die eigene Nahrung „cleaner“ und gesünder zu machen. Wie? Indem ihr folgende Tipps beherzigt.

1. VORSICHT ZUCKERFALLE

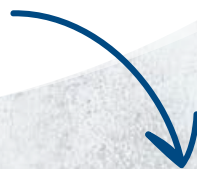


Werde all die Lebensmittel im (Kühl)Schrank los, die sich harmlos geben, aber versteckte Zucker, Fette und Farbstoffe enthalten. Der Klassiker: Limonaden, aber auch Fruchtnektar, Ketchup, verschiedenste Fertigprodukte oder scheinbar gesunde Frühstücks-„Cerealien“ – hier lohnt sich der Blick auf die Nährwerttabelle der Verpackung! Als Faustregel beim Einkaufen gilt: Stecken Produkte voller Zutaten, die du nicht kennst oder zuordnen kannst, am besten gleich im Regal liegen lassen. Natürliche Alternativen für zu viel Haushaltszucker finden sich unter anderem in Obst (Bananen, Äpfel) oder Reis- und Ahornsirup.

2. CLEAN EATING IST EIGENTLICH GANZ EINFACH



... denn es bedeutet, möglichst viel naturbelassenes Gemüse und Obst zu essen. Da bist du in puncto künstliche Zusatzstoffe auf der sicheren Seite – und tust zugleich deinem Körper etwas Gutes. Fünf möglichst bunte Produkte dürfen es am Tag schon sein. Wobei bunt wörtlich zu nehmen ist: Rote Paprika, grüner Salat, gelbe Banane, violette Traube und braune Kiwi zum Beispiel sorgen nicht nur geschmacklich, sondern auch in Sachen Nährstoffe für viele positive Effekte.



3. MIT DEN JAHRESZEITEN GEHEN



Erdbeeren im Dezember und Spargel im Spätsommer? Kann man machen, sollte man aber nicht. Setze stattdessen beim Essen auf Zutaten, die in der jeweiligen Jahreszeit tatsächlich wachsen. Auf diese Weise kannst du nämlich auch regional kaufen. Das schont nicht nur die Umwelt, sondern garantiert dank kürzerer Lager- und Transportzeiten auch mehr Frische. Und das wiederum macht Winterkohl, Frühjahrskirschen und Herbstäpfel richtig jammi-jammi.

4. ESSEN ALS TERMIN

Ein Hauptgrund, weshalb etwa Mikrowellen-Fast-Food so verlockend ist, ist die Zeitersparnis. Wenn der Hunger sich meldet, sind die entsprechenden Gerichte im Handumdrehen verzehrfertig. Entgehe dieser Falle, indem du regelmäßige Essenszeiten und die Mahlzeiten bereits im Vorfeld planst. So weißt du genau, wie lang die Zubereitung dauert – und kannst für hektische Tage auch schon vorkochen. Inspirationen für verschiedenste Rezepte, Geschmäcker und Kochkünste finden sich in klassischen Kochbüchern ebenso wie im Netz auf Seiten wie z. B. „chefkoch.de“.

5. TRINKE AUSREICHEND WASSER

Heißhunger-Attacken sind oft nichts anderes als Alarmsignale des Körpers, weil er dehydriert. Tue deshalb deiner Linie – sowie der Haut, den Organen und der Konzentrationsfähigkeit – etwas Gutes und trinke über den Tag verteilt genug. Anderthalb Liter Wasser, Tee oder stark verdünnte Saftschorle dürfen es schon sein.

BKK4YOUNG

Von jungen Experten.
Für alle bis 26. Wir sind für euch da.

Du hast Fragen zu Ernährung, Gesundheit, Studium oder Job oder du hast sonst etwas auf dem Herzen? Hol dir einen persönlichen Geheimitipp von uns.

LASS UNS
GEMEINSAM
DEIN LEBEN
LEICHTER
MACHEN!

Schreib uns eine
E-Mail oder ruf uns an

@ 4young@bkk-faber-castell.de

☎ 09921 9602-300