

Willkommen am Kühlschrank

Kleiner Infosnack gefällig?

Bleiben Sie fit im Job! Schon mit geringem Aufwand können Sie Ihren Arbeitsalltag gesünder gestalten. IN FORM bietet Ihnen einige Tipps dafür:




Mehr ist besser. Wenn es sich um Flüssigkeit handelt!

Als erwachsener Mensch sollten Sie täglich mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich um Wasser, Tee oder Saftchorle handelt. Auch Kaffee und schwarzer Tee sind – in Maßen – geeignete Getränke.

Raus aus der Firma. Rein in den gesunden Genuss!

Es geht beileibe nicht um sportliche Meisterleistungen. Aber warum gehen Sie nicht mal in der Nähe essen? Oder nehmen sich Ihre vorbereitete Mahlzeit im Sommer mit nach draußen? Der Hinweg fördert den Appetit, der Rückweg die Verdauung.

Weitere Informationen zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung am Arbeitsplatz finden Sie unter:
www.in-form.de/job



Snacken erlaubt. Vollwertig schmeckt voll gut!

Wählen Sie möglichst vollwertige Snacks – also solche, die nicht nur Energie, sondern auch wertvolle Nährstoffe bieten wie Obst und Gemüse oder eine Handvoll Nüsse. Den Schokoriegel müssen Sie sich nicht versagen, aber seltener genossen schmeckt er noch viel besser.

Läuft ja wie geschmiert. Bleiben Sie in Bewegung!

Sie sitzen viel in Ihrem Beruf? Bauen Sie immer wieder Abwechslungen ein: Zum Beispiel können Sie Telefonate stehend führen oder mit dem Kollegen eine Treppe höher einfach mal persönlich sprechen.



Mahlzeit und guten Appetit

Sechs Tipps für eine bewusste Essenspause

1. Entspannen

Kommen Sie zur Ruhe und stimmen Sie sich auf das Essen ein.

2. Langsam essen

Das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach einigen Minuten ein.

3. Gründlich kauen

Gut gekaut kann der Körper die aufgenommene Nahrung leichter verdauen.

4. Keine Ablenkung

Wer sich auf das Essen konzentriert, nimmt z.B. das beginnende Sättigungsgefühl besser wahr.

5. Genießen

Genuss gehört zum Wohlbefinden.

6. Bildschirm aus

Verbringen Sie Ihre Mittagspause nicht vor dem Bildschirm, sondern bauen Sie eine bewusste Auszeit in den Arbeitsalltag ein.

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung