

KörperManagement®



Gewichtsmanagement am Arbeitsplatz

Bei sitzenden Tätigkeiten ist der Kalorienbedarf wesentlich geringer als bei körperlicher Aktivität. Wenn Sie folgende Tipps beachten, können Sie allerdings trotzdem etwas für Ihr Gewichtsmanagement tun:

- Planen Sie feste Essenszeiten ein.
- Machen Sie eine Arbeitspause und essen Sie in Ruhe.
- Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, um den Magen vorzufüllen.
- Trinken Sie mindestens zwei Liter zuckerfreie Getränke über den Tag, z.B. Wasser und Tee. Beschränken Sie Kaffee und schwarzen oder grünen Tee auf drei bis vier Tassen täglich. Meiden Sie Säfte. Ausnahme: Ab und zu eine verdünnte Saftschorle.
- Beginnen Sie den Tag mit einem guten Frühstück: Zu empfehlen sind Joghurt, ungezuckertes Müsli, Obst, Vollkornbrot mit leichtem Belag, Rohkost. Wenn Sie nach dem Aufstehen noch nichts essen können, trinken Sie auf jeden Fall etwas und frühstücken dann bei Ankunft am Arbeitsplatz.
- Kantinenessen ist häufig zu kalorienreich. Fettreiche Speisen wie Pommes Frites, paniertes Schnitzel oder Bratwurst und Sahnesaucen oder sahnige Desserts führen zu Völlegefühl und verstärken das mittägliche Leistungstief.
- Wenn Ihre Kantine leichte Gerichte mit viel Gemüse oder frische Salate mit fettarmem Dressing anbietet, greifen sie zu. Pellkartoffeln, Pasta, Naturreis, Gemüse und mageres Fleisch oder Fisch sind eine gute Wahl. Am besten mit Beilagensalat.
- Nehmen Sie öfter selbst Zubereitetes mit. Kochen Sie Suppen oder Gemüsepflanzen vor und erwärmen Sie diese in der Firma, wenn dies möglich ist. Oder nehmen Sie belegtes Vollkornbrot mit Käse, Schinken oder Räucherlachs mit und essen dazu Rohkost. Leckere Wraps können Sie mit Schmorgemüse, magerem Hackfleisch und Joghurtsauce oder roten Bohnen, Mais, Paprika, Salat und etwas saurer Sahne selbst herstellen.
- Manche Supermärkte haben eine Salatbar. Stellen Sie sich einen Salat zusammen und wählen ein leichtes Dressing. Etwas Schafskäse, Thunfisch, Meeresfrüchte, Ei oder Fleisch zum Salat sorgen für bessere Sättigung. Dazu ein Stück Vollkornbrot.
- Im Imbiss oder Restaurant bietet sich z.B. Lahmacun mit viel Salat, Sushi, Spaghetti mit Gemüse oder Meeresfrüchten oder asiatisches Gemüse mit Hühnerfleisch und wenig Reis oder auch ein kleines Steak mit Salat an. Als Nachtisch Obstsalat.
- Wenn Sie Snacks oder Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen, sollten sie zuckerarm sein wie Naturjoghurt mit etwas Obst oder Rohkost mit Quarkdipp oder ein paar

Nüsse (20 bis 30g). Wirken Sie darauf hin, dass solche Snacks und Mineralwasser auch bei Meetings angeboten werden und keine Softdrinks und Süßigkeiten.

- Achten Sie auf ausreichend Bewegung. Laufen Sie oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, nehmen Sie die Treppe statt Aufzug oder machen Sie nach dem Mittagessen einen schnellen Spaziergang.
- Gegen das Leistungstief hilft ein kurzer Mittagsschlaf von höchstens 20 Minuten, falls das möglich ist.
- Essen Sie abends nicht später als nötig. Günstig sind z.B. Gemüsepfannen, dazu Fleisch, Fisch oder Tofu, eine leichte Linsensuppe oder Kräuterquark
- Essen Sie langsam und achten Sie auf das Sättigungssignal.
- Alkohol sollte in Maßen genossen werden. Ab und zu ein Glas trockener Wein sollte von viel Wasser begleitet sein.

Autor: Fr. Dr. med. Elisabeth Malzfeldt

Zusammen mit angepasster und zielführender Bewegung wird die Gewichtsreduktion gelingen! Haben Sie Fragen? Melden Sie sich jederzeit gerne bei uns!



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen und erstellen Ihnen gerne eine auf Sie abgestimmte **KörperManagement®**-Strategie.

Drücken Sie den Startknopf und lassen Sie uns beginnen!

Ihr **KörperManagement®**-Team

Dipl. SpOec. Alexander Gimbel
Geschäftsführer
KörperManagement® KG

So erreichen Sie uns:

Institut
KörperManagement® KG

Westerbachstr. 23 A
61476 Kronberg/Ts.

Telefon: +49 (0) 6173 325096 2
E-Mail: a.gimbel@koerpermanagement.com
Web: www.koerpermanagement.com