

## Reminder für eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

1. Ein guter Start in den Tag ist ein ausgewogenes Frühstück.
  2. Seien Sie auf den kleinen Hunger zwischendurch vorbereitet.
  3. Haben Sie Obst, Gemüstick oder Nüsse parat.
  4. Ein gesundes, leichtes Mittagessen hilft dabei die Konzentration aufrecht zu erhalten.
  5. Machen Sie eine gezielte Pause für das Mittagessen.
  6. Gehen Sie nach dem Mittagessen kurz an die frische Luft.
  7. Stellen Sie sich ein Glas Wasser neben Ihren Arbeitsplatz und füllen Sie es regelmäßig nach.
  8. Wichtig: Gönnen Sie sich zwischendurch auch mal etwas Süßes.
- 