



Unser Stresspegel beeinflusst auch unser Essverhalten.

Ärger, Frustration, Stress, all das verbraucht einen erheblichen Teil unserer kognitiven Kapazitäten und erschöpft unsere Fähigkeit, selbstdiszipliniert zu sein. Nach einem langen, anstrengenden Tag fällt es deutlich schwerer, das Essen bewusst zu steuern und Versuchungen zu widerstehen. Wenn wir uns fit und munter fühlen, geht das leichter. Unser meist hektischer Alltag stellt uns damit täglich neu vor die Herausforderung sich gesundheitsförderlich zu ernähren. Mit süßer Nervennahrung halten wir zwar durch, provozieren aber oft neuen Heißhunger. Wie behalten wir die Nerven und versorgen uns dabei gut? Clever essen im Arbeitsalltag bedeutet satt, zufrieden und flexibel zu sein. Lebensmittel beeinflussen die Stimmung zum Einen durch ihren Geschmack und durch biochemische Prozesse, zum Anderen durch erlerntes Verhalten und die konkrete Ess-Situation und deren Atmosphäre. Die Wechselwirkungen zwischen dem, was wir essen, und wie es uns geht, sind komplex.

♥ Finden Sie Ihre persönliche Balance.