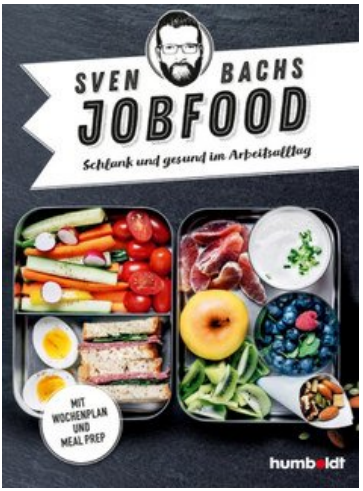
Sven Bach
Sven Bachs Jobfood

Reading excerpt

Sven Bachs Jobfood
of Sven Bach
Publisher: Humboldt Verlag



https://www.narayana-verlag.com/b24600

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

SVEN BACHS JOBFOOD

Schlank und gesund im Arbeitsalltag

MIT WOCHENPLAN UND MEAL PREP

humboldt

Schlank im Job – die Top five

Frühstück nicht vergessen

Morgens geht es bei den meisten eher hektisch zu. Für mehr als einen Kaffee im Stehen reicht dann die Zeit nicht. Doch diese Zeit sollten Sie sich nehmen, denn ein ausgiebiges, ballaststoffreiches Frühstück macht länger satt und schützt vor Heißhungerattacken am Schreibtisch.

Planen Sie Ihre Mahlzeiten

Wer erst kurz vor der Pause oder direkt in der Kantine überlegt, was er essen könnte, greift meist zu Currywurst und Co. Wer schlank bleiben möchte, sollte sich von zuhause etwas Leckeres mitnehmen. Wenn Ihnen doch mal nach Tütensuppe oder Restaurant ist, dann achten Sie einfach darauf, dass jede Mahlzeit mindestens eine gesunde Komponente wie Salat, Gemüse oder Obst enthält.

Gemeinsam geht es leichter

Fragen Sie Kollegen, ob sie auch auf ihr Gewicht achten möchten. So können Sie sich mit Einkaufen, Vor- und Zubereiten der Gerichte abwechseln. Außerdem können Sie Kochtipps austauschen!

Futter fürs Gehirn

Um die Konzentrationsfähigkeit konstant zu halten, braucht das Hirn einen stabilen Blutzuckerspiegel. Das funktioniert am besten mit Milchprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen in Kombination mit langsam verwertbaren Kohlenhydraten wie Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. So bleibt übrigens auch Ihre Hüfte in Form. Bei Stress greifen Sie am besten zu Nüssen, Trockenfrüchten oder Bananen, denn Vitamin E und Magnesium entspannen besser als Schokolade.

Vor dem Computer essen ist tabu

Sie kennen das sicherlich: Isst man am Schreibtisch, bemerkt das Gehirn die Mahlzeit gar nicht als solche. Die Folge: Der Sättigungseffekt hält kürzer an und Sie haben nach einer Stunde schon wieder Hunger. Kommt noch Stress dazu, ist die Heißhungerattacke am Abend vorprogrammiert. Also besser das Mittagessen zuhause vorbereiten, mit in die Arbeit nehmen und in Ruhe essen.

Inhalt

Vorwort 5

ERNÄHRUNGSTATORT ARBEITSPLATZ 7

Wenn die Mittagspause zum Problem wird 8

Problem 1: Wo kommt das Essen her? 8
Problem 2: Zu viel Stress bei der Arbeit 9
Problem 3: Die vielen Süßigkeiten 12
Problem 4: Abends keine Zeit und Lust auf Kochen 14
Die Lösung: Organisieren Sie Ihr Jobfood ganz bewusst 14

Mehr Power durch gesunde Ernährung 16

Kohlenhydrate – Energie für den Körper und fürs Gehirn 17
Eiweiß – wichtiger Baustoff für unsere Zellen 19
Fett – Energiereserve und Schutz für unseren Körper 21
Wie viel wovon? 23
Neues aus der Ernährungswissenschaft 26
Was für wen? Die unterschiedlichen Berufsgruppen 28

Schlank im Job mit der Minus-20 %-Regel 37

Minus 20 – so gehts 40
Auf den Punkt gebracht: Raus aus dem Gewichts- und Diäten-Dschungel 42
Bewegung im Arbeitsalltag 44

Essen im Arbeitsalltag – kulinarisch optimiert 47

Richtig frühstücken 48
Leicht und lecker mittagessen 50
Einfache Zwischensnacks zum Mitnehmen 55
Last but not least: Auch Trinken ist wichtig! 60
Abendessen – wieder zuhause 61

SVEN BACHS JOBREZEPTE 63

Der perfekte Wochenplan für eine Person 64
Die Einkaufsliste für den Wochenplan 72

Meine besten Rezepte für Ihren Job 74

Frühstück 74
Für Frühstücksmuffel – die Turbovariante 82
Brot selbst backen am Wochenende – als Vorrat für die Arbeitswoche 84

Mittagspause 86
Turbo-Aufstriche als Alternativen zum Wurst- und Käsebrot! 86
Salate to go 90

Feierabend und eine Zusatzportion für Ihre Mittagspause am nächsten Tag 96
Suppen und Eintöpfe für die Familie und für Ihre Mittagspause 96
Pasta-Gerichte für die Familie und für Ihre Mittagspause 102
Abwechslung mit Gesundheitswert – Hülsenfrüchte 118
Kartoffelvarianten für eine gute und zugleich leckere Sättigung 123
Besondere Beilagen für Abendessen oder Mittagspause 126
Low-Carb-Gemüsevarianten für Abendessen oder Mittagspause 133
Schnelle Leckereien mit Fisch 137

Süßes Brainfood für Zwischendurch 142

Vorwort

Liebe Leser,

„Du bist, was du isst!“ Das hört sich oberschlau an, doch es stimmt tatsächlich – wie ich auch am eigenen Körper erfahren habe. Eine Erfahrung, die ich weitergeben möchte: Seit 20 Jahren berate ich Menschen zum Essen im Arbeitsalltag. Rund 70 Prozent essen nach meinen Erfahrungen mangelhaft: Kein Frühstück, dafür um 10 Uhr bei der Arbeit ein Aufbackbrötchen vom Kettenbäcker mit labbrigem Gemüse, viel Remoulade und angegilbter Wurst. Die Butterbrezel oder der Schokoriegel sind ebenfalls morgendliche Begleiter ohne besonderen Nährwert. Bei allem steigt der Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe und entsprechend schnell fällt er auch wieder in den Keller – erneuter Hunger und zu viel essen sind die Folge.

In den kleineren Kantinen finden wir oft Fertigessen aus der Aluschale, das mit Zusatzstoffen und industriell verarbeiteten Lebensmitteln hergestellt wird. In größeren Kantinen ist das Angebot zwar häufig gut, aber trotzdem greifen viele Menschen am liebsten zu Pommes und Schnitzel. Am Abend zuhause muss die Zubereitung der Speisen für die ganze Familie schnell gehen – und dann wird wieder zu Fertigtüten oder zur Tiefkühlpizza gegriffen.

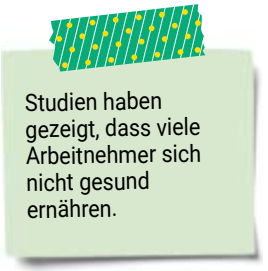
Ich konnte die letzten 20 Jahren viele Menschen kulinarisch begleiten und durfte ihr Essen lecker und gesund verändern: Natürlich haben der Kaffee und das Stück Geburtstagskuchen mit den Kollegen bei der Arbeit noch Platz, aber wir benötigen, um gesund, geistig ausgeglichen und leistungsfähig zu sein, eine strukturierte, möglichst zusatzstofffreie, saisonale, leckere und schnell umsetzbare Ernährung. Das Buch wird Ihnen helfen, diese Punkte mit viel Spaß umzusetzen.

Ihr

ERNÄHRUNGS-TATORT ARBEITSPLATZ

Im Arbeitsalltag geht das Wichtigste für unsere Leistungsfähigkeit und vor allem für unsere Gesundheit unter: Wir leben vom Essen und Trinken! Dies sollten wir trotz Arbeits- und Alltagsstress nicht vernachlässigen. Wir haben nur ein Leben, und das ist gesund einfach viel angenehmer. Deshalb sollte Essen nicht zur Pflicht im Alltag, sondern zum Genuss und zu einer herrlichen Auszeit im Arbeitstag werden.

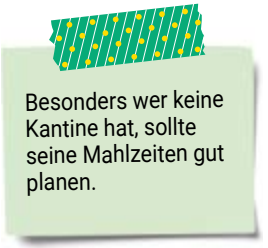
Wenn die Mittagspause zum Problem wird



Sonderlich gesund leben die deutschen Arbeitnehmer nicht, wie eine aktuelle Umfrage des Marktforschungsinstituts Moweb unter 220 Führungskräften ergab: Mehr als die Hälfte isst ihr Mittagessen am Schreibtisch, zwei Drittel wählen Fast Food. Zwei Drittel der Umfrageteilnehmer gaben zudem an, dass ihr Unternehmen eine Betriebskantine habe, in der es gesundes Essen gebe, zum Beispiel ein Salatbuffet – aber gesund gegessen wird deshalb noch lange nicht!

In vielen Unternehmen, die ich zur betrieblichen Gesundheitsförderung betreue, stehen in den Maschinenhallen oder in den Pausen- und Aufenthaltsräumen Snackautomaten mit Schokoriegeln, Wurst- und Käsebrötchen und zuckerreichen Getränken. In den Kantinen gibt es oft Essen aus der Alu- oder Plastikschale, mit wenig oder verkochtem Gemüse. Schauen wir uns die Problemfelder im Einzelnen an.

Problem 1: Wo kommt das Essen her?



Viele Berufstätige nehmen ihre Mahlzeit zu sich, ohne sie im Vorfeld besonders zu planen. Nach dem Motto: „Mal schauen, was es so gibt." Bei uns im Schwarzwald gibt es Unternehmen, die in den letzten Jahren die Probleme aktiv angegangen sind. Hier gibt es alle Möglichkeiten: Der Mitarbeiter bekommt von der Müslibar am Morgen über die Salatbar am Mittag und dem Fleischkäsebrötchen sowie Schnitzel mit Pommes alles, was das Herz begehrt.

In anderen Unternehmen gibt es keine eigene Kantine und auch im Umfeld keine gute Möglichkeit, ausgewogene Lebensmittel oder fertig gekochte Mahlzeiten zu kaufen. Meistens ist dann alles, was Sie beim

Bäcker oder Metzger, an der Imbissbude oder auch oft auch beim Mittagstisch essen, keine gesunde, leistungsfördernde Lebensmittelkombination. Hier dominieren in der Regel günstige, schnell produzierte, fettige, zusatzstoffreiche Zutaten – da müssen Sie sich über einen schweren Magen, Blähungen und langfristiges Hüftgold nicht wundern.

Das klassische Vesperbrot mit Käse und Wurst hängt nicht nur Ihren Kindern sehr schnell zum Hals heraus, sondern auch Ihnen. Oft fehlt es an Ideen, dabei gibt es viele Alternativen zum langweiligen Wurst- und Käsebrot und schnelle sowie leckere Abendessen.

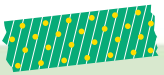
Für viele ist gesundes Kochen nach dem 10-Stunden-Arbeitstag einfach zu stressig. Dann werden oft Tüten-, Tiefkühl- und Fertigmahlzeiten verwendet. Niemand mag das besonders und befriedigt später sein Bedürfnis nach Genuss mit Schokolade und Co. Doch es gibt eine Lösung: Geplante Einkaufs- und Menürichtlinien mit Lunchboxen für die Arbeit und Ideen für schnelle Gerichte am Abend, die Sie auch am nächsten Tag problemlos in der Teeküche am Arbeitsplatz aufbereiten können. Wie das funktioniert, zeige ich Ihnen im praktischen Teil dieses Buches.

Problem 2: Zu viel Stress bei der Arbeit

Auch typisch: Viele von uns haben so viel zu tun, dass sie eigentlich keine Zeit zum Essen haben. Entweder sie übergehen ihren Hunger und essen zu wenig oder sie essen etwas nebenbei auf die Schnelle. Das verleitet oft dazu, zu schnell zu essen oder sich einseitig zu ernähren. Ungesunder Nebeneffekt: Wer bei der Arbeit nicht ordentlich isst, macht oft auch keine richtige Pause – und die ist wichtig.

Es stimmt schon: Arbeit kann durchaus stressig sein. Und wenn wir Menschen gestresst sind, dann essen wir oft mehr! Zumindest 40 Prozent der Menschen greifen bei Stress regelmäßig in die Keksdose oder Chipstüte, fand das Deutsche Institut für Ernährungsforschung heraus.

Grund dafür ist, dass der Körper bei viel Stress in Alarmbereitschaft versetzt wird und anfängt, Adrenalin auszuschütten. Dieses Stresshormon lässt uns Appetit vergessen und ermöglicht uns erhöhte Leistung – für den Moment. Doch die darauf folgende Ruhephase, in der der Körper versucht, sich das zurückzuholen, was er vorher verbraucht hat, ist gefährlich. In diesen Momenten bekommen wir nämlich Appetit.



Stress macht auf Dauer krank und fördert Übergewicht.

Wer unter chronischem Stress leidet, schüttet zusätzlich noch das Stresshormon Cortisol aus. Dieses verstärkt unseren Appetit, obwohl wir eigentlich gerade gar keine Nahrung benötigen. Der psychische Stress, dem wir heutzutage meist ausgesetzt sind, verbraucht nämlich nicht so viel Energie, wie noch in Urzeiten, als es galt, dem Säbelzahntiger zu entfliehen. Deshalb sind besonders die 11 Prozent der deutschen Bevölkerung, die unter chronischem Stress leiden, sehr anfällig für Übergewicht. Nun heißt das Ganze nicht unbedingt, dass jeder zum Stress-Esser mutiert: Zu den 40 Prozent, die bei Stress mehr essen, kommen 40 Prozent, die in stressigen Phasen eher weniger essen. Die restlichen 20 Prozent ändern ihr Essverhalten nicht.

Es kann aber nicht nur Stress sein, der einen zur zusätzlichen Nahrungsaufnahme verführt: auch wenn man sich konstant belohnen möchte, kann es schnell zu viel werden. Meist ist solches Verhalten bereits seit der Kindheit in uns verankert: Wer als Kind etwas Leckeres als Belohnung bekommen hat, der wird sich auch im Erwachsenenalter damit belohnen wollen.

Was ist dann die Lösung: Alle geliebten Snacks verbannen? Definitiv nicht. Denn alles, was uns verboten ist, wird nur noch reizvoller und attraktiver. Es ist tatsächlich gar nicht so schlimm, wenn man hin und wieder zu einer Tafel Schokolade, Erdnüssen oder der besonders geliebten Hausmannskost greift und sich damit etwas belohnen möchte. Es darf nur nicht zur Angewohnheit werden, uns so von unangenehmen Gefühlen zu befreien. Wie das klappt, erkläre ich Ihnen weiter hinten im Buch.

Stressfrei mit Entspannungsphasen während der Arbeit

von Martina Amon, Diätassistentin, Stressmanagementtrainerin und Motivationsexpertin

Essen Sie, wenn Sie Stress haben? Manche essen direkt in stressigen Situationen – der bekannte Griff zur Nervennahrung. Manche essen das schnelle Wurstbrötchen, weil einfach keine Zeit ist, und andere essen den ganzen Tag gar nichts, aber wenn es dann nachhause geht und endlich Ruhe einkehrt, dann Gnade dem Kühlschrank. Viele von uns essen aus Stress, auch wenn wir es nicht in direktem Zusammenhang sehen. In meinen Beratungen komme ich häufig an diesen Punkt. Denn was gesundes Essen ist, weiß mittlerweile jeder, aber an der Umsetzung hapert's: Möhren mit Quarkdip helfen einfach nicht, wenn die Seele nach Schoki schreit. Wir haben über Jahre gelernt, unsere Emotionen über Essen zu regulieren und diese erprobte Strategie möchte unser innerer Schweinehund immer und immer wieder aufrufen, denn sie klappt doch so gut.

In Seminaren höre ich oft „Frau Amon, aber ich versuche einfach, häufiger Sport zu machen, um runterzukommen am Abend – auch wenn ich manchmal echt zu kaputt bin." Prinzipiell eine wichtige und gute Strategie, um den Tag abzurunden und Arbeitsstress zu reduzieren. Doch wenn ich weiter nach höre, ist das Stresslevel gelegentlich so hoch, dass selbst der Sport nur begrenzt helfen kann. Oft folgt eine unruhige Nacht, in der wir gedanklich noch arbeiten oder Dinge erledigen.

Der Schlüssel liegt in kleinen Entspannungsphasen während des Arbeitsalltags. Ob fünf Minuten lesen, Kreuzworträtsel machen, Musik hören oder raus gehen. Erlaubt ist, was entspannt, und da haben wir alle ganz unterschiedliche Vorstellungen. Je häufiger wir uns über den Tag verteilt kleine Pausen gönnen, desto geringer ist unser Stresslevel am Abend.

Machen Sie sich auf die Suche nach Ihren persönlichen Stressmonstern im Alltag. Denn von der Wissenschaft haben wir gelernt, es sind nicht die großen schweren Krisen im Leben, die uns Menschen auslaugen. Es sind die vielen kleinen fiesen Stressmonster, die uns unsere Kraft rauben. Finden Sie Ihre persönlichen kleinen Alltagsrituale, die etwas mehr Ruhe in Ihren Arbeitstag bringen.

Problem 3: Die vielen Süßigkeiten

Süßigkeiten am Arbeitsplatz: Oft stehen sie auf dem Schreibtisch von Kollegen oder in der Etagenküche – oder Sie bringen sie sich von zuhause mit. Und von Zeit zu Zeit bietet die nette Sekretärin Selbstgebackenes an und man greift kärtig zu, um sie nicht zu enttäuschen. Außerdem wir finden es doch alle toll, wenn eine Kollegin Geburtstag hat und Kuchen mitbringt! Oder wenn im Seminar Kaffee und Kekse auf dem Tisch stehen …

Sie sehen schon: Es muss nicht unbedingt eine Stresssituation sein, die den Griff zur Schokolade auslöst. Oft ist es vielmehr der innere Schweinehund, der uns dazu auffordert, zum Schokoriegel zu greifen. Laut einer Befragung der Techniker-Krankenkasse kämpft jeder zehnte deutsche Arbeitnehmer regelmäßig mit sich selbst – und verliert. Einige Kekse hier, ein Stück Kuchen da, dann noch das Croissant und jetzt noch einen Cappuccino – schon hat man unzählige Kalorien zu sich genommen, ohne darüber nachzudenken.

Besonders wenn man gerade ein Tief hat, nichts so klappt wie man möchte und noch dazu ein riesiger Berg Arbeit vor einem liegt, möchte man zum schnellen Energielieferanten Schokolade greifen. Meine Empfehlung: Tun Sie es nicht! Ihre Leistung wird sich zwar kurzzeitig verbessern, doch danach kommt das Tief und das Verlangen nach immer mehr Süßem steigt. Auf Dauer ist das nicht gesund.

Wenn Sie gerne Süßes naschen, legen Sie sich am besten eine „Süßbox“ zu, damit haben Sie Ihre tägliche Ration gut im Blick.

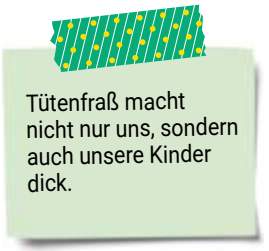
Ich rate meinen Patienten, sich eine klar festgelegte Menge an Süßigkeiten pro Tag zu gönnen. Viele arbeiten dann mit einer „Süßbox“: War die Süßigkeitenmenge unbewusst bei etwa 500 Kalorien pro Tag (das entspricht einem Stück Kuchen und zwei kleinen Schokoriegeln), dann reduzieren Sie die „Süßbox“ auf bewusste 300 Kalorien pro Tag. So sparen Sie fast die Hälfte an Energie ein und müssen keinen absoluten Verzicht üben! Zumindest ein kleines Stück Geburtstagskuchen mit den Kollegen ist dann sogar jeden Tag locker drin. Mehr gibt es dann aber auch nicht. Auf diese Art und Weise erleben Sie kein Deichbruchphänomen – dogmatische Regeln wie „Ich werde nie wieder

Zucker essen!“ führen dazu: Nach zwei Wochen Zucker- und Süßigkeitenverzicht bricht Ihre Standhaftigkeit plötzlich in sich zusammen, Sie können nicht mehr widerstehen und futtern unbewusst und ungehemmt Süßigkeiten en masse. Also lieber eine klare Tagesration offensiv in die Schreibtischschublade legen und bei Bedarf mit einem Kaffee oder Tee bewusst genießen und sich dabei eine kleine Auszeit von fünf Minuten nehmen. Dann haben Sie auch wieder die Kraft für weitere Arbeitsstunden. Auch dazu lesen Sie später noch etwas.

Diese Tagesration Gummibärchen hat 250 Kalorien . . .

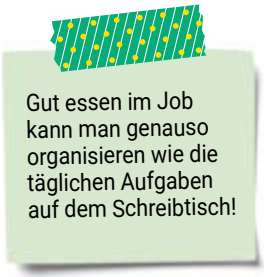
. . . und diese Tagesration Kekse 265.

Problem 4: Abends keine Zeit und Lust auf Kochen



Ich kann vollkommen verstehen, dass Sie am Abend nach zehn Stunden außer Haus nicht noch Lust haben, ein Dreigängemenü zu kochen. Deshalb habe ich ja dieses Buch geschrieben. Doch Fertigessen aus der Plastik- oder Aluverpackung oder Tütenfraß mit vielen Zusatzstoffen macht Sie und Ihre Kinder krank. Die Folgen von schnellem und ungesundem Essen sehe ich täglich in der Ernährungsberatung. Vor allem unsere Kinder werden immer früher immer kränker und dicker. 30 Prozent der Patienten haben Magen-Darm-Probleme und Autoimmunerkrankungen. Dabei klappt es definitiv, ein Gericht in 15 bis 20 Minuten zu kochen! Wir haben im Buch viele Rezepte, die Ihnen das beweisen werden. Praktische Wocheneinkaufspläne mit Einkaufszettel und Vorschlägen für die gesamte Arbeitswoche warten auf Sie.

Die Lösung: Organisieren Sie Ihr Jobfood ganz bewusst



Seit 20 Jahren bin ich in der Ernährungsberatung tätig und sehe immer wieder, dass Menschen, die in die Routine des Arbeitsalltags einsteigen, kontinuierlich zunehmen und sich oft müde und schlapp fühlen.

Dabei ist es gar nicht so schwer, sich auch als Berufstätiger gut zu ernähren: Bei der Arbeit habe ich einen klaren Arbeitsablauf, darauf sollte ich meine Ernährung einstellen und einen passenden Ernährungsablauf organisieren. Meist klappt nur die eine Hälfte – die Organisation der Arbeit – super, aber das Essen leidet darunter. Das geht sicher einige Jahre gut, aber irgendwann tritt ein psychisches und physisches Unwohlsein auf. Das können der wachsende Hüftumfang, der hohe Blutdruck oder auch Schlafstörungen sein. Es lohnt sich also, gegenzusteuern!

Dabei muss die Ernährung von Mensch zu Mensch unterschiedlich betrachtet werden. Vielleicht sind Sie Schichtarbeiter an der Maschine, Mutter von zwei Kindern in Teilzeitarbeit an der Supermarktkasse oder Sie haben einen klassischen Bürojob, sind Manager oder Zimmermann auf dem Dach. Hinzu kommt, dass jeder unterschiedliche Vorlieben beim Essen und unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprüche hat.

Deshalb möchte ich Ihnen einen Leitfaden für Ihre individuelle Essensplanung geben – der Ihnen schmeckt und Sie fit hält. Durch meine regelmäßigen etwa 20 Beratungen pro Woche mit Menschen aus unterschiedlichen beruflichen Richtungen habe ich sicher einige sehr gute Impulse für Sie.

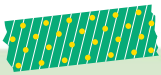
Organisieren Sie Ihr Jobfood so, wie Sie auch Ihre Arbeit organisieren!

Schlank im Job mit der Minus-20%-Regel

So einfach die Musterpläne auch aussehen: Gewicht halten oder gar abnehmen fällt den meisten von uns schwer – vor allem, wenn wir beruflich eingespannt sind.

Viele Abnehmwillige setzen auch heute noch auf eine Diät, um ihr Gewicht langfristig zu reduzieren. Von Atkins über Trennkost zur Zitronendiät gibt es viele hundert verschiedene Varianten. Alle basieren im Prinzip nur auf einem Effekt: Es werden dabei die täglich aufgenommenen Gesamtkalorien gesenkt. Menschen, die über lange Jahre mit Übergewicht und vielleicht auch schon mit Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes und Gelenkproblemen kämpfen, sollten sich von Diäten fernhalten. Langfristig wird man davon nur dicker und die Stimmung geht durch den ständigen Hunger in den Keller. Die Leistung im Job leidet natürlich auch massiv unter dem Diätenwahn.

Dabei gibt es eine ganz einfache Formel: die Minus-20%-Regel. Das ist der einfachste Abnehmtipp der Welt, und zwar ganz ohne Pulver und extremen Verzicht: Die klassische Diät hat ausgedient! Diese Methode klappt auch perfekt in jedem Berufsalltag – ob Sie nun am Schreibtisch vor dem PC sitzen oder als Lehrerin arbeiten. Viele hundert meiner Patienten haben sie in den letzten Jahren erfolgreich angewendet.

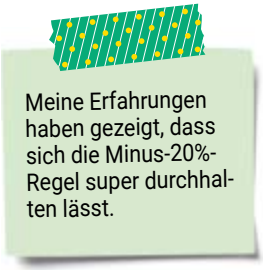


Meine Minus-20%-Regel klappt perfekt in jedem Berufsalltag.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wovon ich spreche. Ich quälte mich selber im Alter von 13 bis 18 Jahren durch alle möglichen Diäten. Wenig Fett, dann wieder wenig Kohlenhydrate. Nichts war langfristig von Erfolg gekrönt. Die Lösung war dann eine dauerhafte Reduktion der Gesamtenergie- bzw. -kalorien. Die Aufnahme (durch Nahrung und Getränke) und der Verbrauch (durch Grundumsatz und Bewegung) an Kalorien müssen sich die Waage halten oder einfacher ausgedrückt:

Sie dürfen nur so viel essen, wie Sie verbrauchen. Dazu muss man seinen persönlichen Kalorienverbrauch aber erst einmal kennen – der kann von Mensch zu Mensch nämlich ganz unterschiedlich sein!

Entweder Sie gehen zu einer zertifizierten Ernährungsfachkraft wie einer Diätassistentin oder Ökotrophologin und lassen Ihren Kalorienverbrauch ermitteln, oder Sie führen über zwei Wochen ein Ernährungstagebuch. Dann verbannen Sie einfach 20 Prozent der einzelnen Lebens- und Genussmittel aus Ihrem Speiseplan – dauerhaft!



Die Minus-20%-Regel lässt sich super in Ihren Arbeitsalltag integrieren. Ihnen fällt zum Beispiel auf, dass Sie jeden Mittag zum Hauptgericht in der Kantine eine Vorspeise + Nachspeise + 500 Milliliter Apfelsaft verzehren bzw. trinken. Das sind rund 600 Kalorien, für einen Normalgewichtigen ist das okay. Jetzt haben Sie aber z. B. 10 kg Übergewicht. Hier greift die Minus-20%-Regel: Dann trinken Sie jetzt ein Apfelschorle mit 200 Milliliter Apfelsaft + 300 Milliliter Wasser und verzichten im Wechsel auf die Vorspeise oder das Dessert. So sparen Sie etwa 250 Kalorien pro Tag. In einem Arbeitsmonat sind das dann stolze 5000 Kalorien und rund 800 Gramm reduziertes Körperfett, also ein knappes Kilo Gewichtsabnahme. Es gilt also nicht die alte Regel FDH (Friss die Hälfte) – das wäre zu viel an reduzierter Energie –, sondern Minus 20 Prozent.

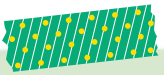
Ein weiteres Beispiel: Sie essen zum Frühstück in der Regel drei Toastbrote, zum Mittag trinken Sie immer ein Softgetränk (300 ml) und am Abend sind zwei Brötchen auf dem Vespertisch. Nach der Minus-20%-Regel gibt es nur zwei Toastbrote, nur jeden zweiten Tag ein Softgetränk und am Abend ein Brötchen + eine kleine Scheibe Brot. Somit fallen etwa 20 Prozent der Tagesenergie weg.

Denken Sie dabei immer daran, dass jeder Mensch ein Individuum ist – mit seiner eigene Veranlagung, seinem Genpool. Nicht jeder kann schlank und groß sein oder einen breiten Rücken und feste Waden haben. Des Weiteren haben wir alle unterschiedliche Vorlieben, Arbeits- und Tagesabläufe und Erkrankungen, die es zu berücksichtigen gilt.

Die Vorteile der Minus-20%-Regel liegen auf der Hand. Man kann sie sehr gut durchhalten und alle Mikro- und Makronährstoffe sind in ausgeglichener Menge in der aufgenommenen Nahrung enthalten. Um fit im Job zu sein, ist eine ausgewogene Ernährung in der richtigen Menge sehr wichtig! Wenn wir einseitige Diäten durchführen, gerät unser Energie- und Leistungsstoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Wichtige Enzyme und Hormone, die unsere Körpervorgänge steuern, werden nicht mehr ausreichend gebildet und dadurch kommt es zu einem Motivationsabbruch. Und wussten Sie zum Beispiel, dass bei Zero-Carb-Diäten das Risiko, eine Depression auszulösen, stark ansteigt?

20 % weniger Kalorien kann man zum Beispiel beim Frühstück schon dadurch einsparen, dass man einen Esslöffel Haferflocken streicht (siehe folgende Seite)!

Richtig frühstücken



Auch wenn Sie es schon tausendmal gehört haben: Versuchen Sie bitte zu frühstücken!

Nicht jeder kann morgens schon etwas essen! Allerdings kann eine Mahlzeit bis etwa drei Stunden nach dem Aufstehen als Frühstück eingestuft werden – und das schaffen dann doch die meisten. Es ist auch wichtig, genau für sich auszuloten, ob man wirklich nicht essen kann oder ob es nur eine schlechte Angewohnheit ist, nicht zu frühstücken. Es müssen ja keine sehr großen Portionen sein.

Starten Sie nicht mit einem Alibi-Fruchtsaft oder einem Trend-Smoothie, denn beide heizen Ihrem Blutzucker mächtig ein, das Insulin muss dagegen regulieren und nach einer Stunde haben Sie wieder Hunger. Sie brauchen ein Frühstück mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß und etwas Fett. Somit erhöht sich der Blutzuckerspiegel nicht massiv und Sie bleiben länger satt und leistungsfähig.

Gute Frühstücksvarianten sind zum Beispiel:

- Kefir oder Buttermilch als Shake mit Gurke, Tomate und frischen Kräutern
- 50 g Haferflocken mit 30 g Studentenfutter und etwas Naturjoghurt, Quark, Milch oder Sojamilch
- 2 EL Haferflocken, 1 Stück Obst, 1 EL Leinsamen, 25 g gemischte Nüsse und Hafer-, Mandel-, Sojamilch
- Ein Omelett aus 2 Eiern, 1 TL geschrotete Leinsamen, 1 TL Vollkornmehl, 1 EL gehackte Walnüsse und 2 Champignons
- 65 bis 80 g Vollkornbrot oder -brötchen mit 7 g Butter und 40 g Kasseler, kaltem Braten oder Kochschinken und etwas Rohkost wie Tomate, Paprika, Karotte, Gurke oder Feldsalat. Dazu Kräuterfrischkäse mit frischem Dill und etwas geräuchertem Lachs.

Im Rezeptteil finden Sie ab Seite 74 leckere Rezepte für ein abwechslungsreiches Frühstück.

SPECIAL Kleine Riegelkunde

Immer mehr Menschen denken, es sei eine gute Idee, das Frühstück mal schnell durch Müsliriegel zu ersetzen. Auch als Zwischensnacks sind sie beliebt. Vorteile haben sie schon: Sie sind immer griffbereit, leicht zu transportieren, halten sich lange in der Schreibtischschublade – aber sind sie auch so gesund, wie viele meinen? Da lohnt sich ein genauerer Blick.

Proteinriegel: Bei jungen Menschen, die nahezu täglich im Verein Sport treiben oder ihren Körper beim Bodybuilding stählen, können zusatzfreie Riegel mit einem hohen Proteinanteil als Notfall zur „Mittagessensüberbrückung" eingesetzt werden. Die Riegel haben in der Regel fast 400 Kalorien und sind somit keine Zwischenmahlzeit, sondern eine Hauptmahlzeit!

Molke-, Aktiv- und Haferriegel: Die Riegel enthalten oft viel Zucker und wenig gesundheits- und leistungssteigernde Zutaten. Die meisten Riegel enthalten Fruktose-Glukosesirup, künstliche Aromen, Palmfett und billige Füllstoffe wie Reismehl und Maltodextrin. Die Versprechungen auf den Verpackungen wie „Frucht", „Molke" oder auch „Aktiv" sind unglaublich frech und irreführend. Hier gibt es keine Vorteile gegenüber normalen Schokoriegeln!

Müsliriegel und Fruchtschnitten aus der Bio-Ecke: Die Zusammensetzung ist oft besser. Mehr Haferflocken und vollwertiges Getreide und weniger Zucker. Aber auch hier ist der Blick auf die Zutatenliste immer wichtig. Des Weiteren haben die Riegel genauso viele Kalorien wie Schokoriegel. Die Hüfte wird durch die Bioriegel nicht schlanker.

Fazit: Wenn es ab und an ein Müsliriegel sein soll, dann schauen Sie bei der Auswahl ganz genau hin – und unterschätzen Sie nicht die Kalorien.

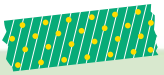
Leicht und lecker mittagessen

Keine Kantine? Kein Problem!

Gönnen Sie sich um die Mittagszeit unbedingt 30 bis 60 Minuten Ruhe von der Arbeit und genießen Sie ein leckeres, ausgewogenes Mittagessen. Es muss nicht unbedingt warm sein, aber definitiv in Ruhe, auch gern in kleiner Runde mit Ihren Kollegen.

Fettiges und kohlenhydratreiches Essen wie Schnitzel mit Pommes, Bratkartoffeln mit Spiegelei und Leberkäse wirken oft ermüdend und führen zu einem Leistungsknick und zu Abgeschlagenheit. Das Essen liegt dann auch über den Nachmittag schwer im Magen und der Körper ist heftig mit der Verdauung beschäftigt.

Haben Sie am Arbeitsplatz eine Teeküche oder Mikrowelle? Dann erwärmen Sie einfach den Rest vom Abendessen: Denken Sie schon bei der Zubereitung an eine extra Portion. Die können Sie auch noch nach zwei Tagen (im Kühlschrank gelagert) mit zur Arbeit nehmen. So müssen Sie nicht direkt am nächsten Tag dasselbe essen.



Egal, ob Kantine oder nicht: Ein gesundes und leckeres Mittagessen ist immer möglich!

Wenn Sie keine Kantine, Teeküche und Mikrowelle haben, versuchen Sie, kreative Kaltspeisen einzubauen. Aus Resten wie Nudeln, Reis und Kartoffeln lassen sich sehr gut mit Gemüse, Käsestreifen, kaltem Braten und einem Joghurtdressing leckere Salate zubereiten.

Wenn Sie auswärts essen, dann achten Sie beim Gang zum Bäcker oder Metzger auf die Energiemenge. Nicht zwei Brötchen dick belegt mit Wurst, Käse, Butter und Remoulade inklusive Cola, sondern ein belegtes Brötchen, eine Brezel ohne Butter und ein Mineralwasser sorgen auch schon für Hüftentspannung.

Achten Sie beim Besuch des Mittagstischs im Restaurant um die Ecke auf eine ordentliche Gemüsemenge zum oder im Essen – Asia-Imbiss versus Schnitzelparadies: Beim Asia-Imbiss haben Sie einen hohen Gemüseanteil, der sättigt, beim Schnitzel sättigen in erster Linie das fette Fleisch und die Panade.

Tappen Sie auch nicht in die Fettfalle Salatteller: Der Salat ist natürlich sehr energiearm, jedoch bringt das Dressing meistens reichlich

Hüftgold mit sich. Das Salatdressing hat oft dreimal so viel Energie wie der Salat selbst. Teilweise ist ein Salat noch mit Käse, Ei oder Wurst bestückt, ein Brötchen und ein Glas Apfelschorle bringen die Salatmahlzeit auf Pasta-, Pizza- und Dönerniveau.

Beim Metzger wäre ein Rinderbraten mit viel Gemüse und wenig Beilagen wie Nudeln oder Reis ideal. Die Metzger lassen da auch sicher mit sich reden, wenn Sie mehr Gemüse bestellen und den Fleischanteil reduzieren wollen. Beim Bäcker gilt dasselbe, lassen Sie Ihre Brötchen frisch bestücken. Niemand braucht Remoulade, dick Butter und vier Scheiben Wurst auf den Brötchen: Durch die Fettmenge der Butter und Remoulade haben Sie einen Burger. Versuchen Sie lieber Frischkäse, zwei Scheiben Wurst oder Käse mit etwas frischem Gemüse auf dem Brötchen.

Lust auf Döner? Kein Problem, versuchen Sie, das Fleisch nur mit Gemüse zu essen, Sie müssen das ja nicht immer so machen, aber wenn am Abend noch deftig gegessen wird, sorgt der „schmale Mittag“ ohne Dönerbrot für eine Entspannung.

Übrigens nehmen sich die meisten Deutschen laut Umfragen ihr Mittagessen von zuhause mit – meistens eine Stulle Brot. Ab Seite 96 erhalten Sie viele Rezepte und neue Ideen für Mahlzeiten während der Arbeit – auch super Alternativen zum Wurst- und Käsebrot. Und auf Seite 64 zeige ich Ihnen, wie Sie sich strategisch Ihre Mahlzeiten für die Woche vorbereiten: Mit einem kompletten Wochenplan und der dazu passenden Einkaufsliste.

SPECIAL Fördert Fast Food Übergewicht?

Der Gang ins Schnellrestaurant oder in die Imbissbude ist nach wie vor sehr beliebt. Viele Fast-Food-Klassiker sind schon wahre Kultobjekte. Das Werbebudget der Fast-Food-Ketten ist sehr hoch und die Werbestrategien sind ausgeklügelt. Es wird mit vertrauten Prominenten und sozialer Kompetenz geworben, auch die Frische, Herkunft und Gesundheit sind immer Inhalte der Werbeaussagen. Diese Inhalte fördern bei vielen Verbrauchern eine gewisse Sicherheit.

Für Fast Food gilt wie für alle anderen Gerichte: Auf die Menge kommt es an.

Im Prinzip fördert Fast Food die Gewichtszunahme erst einmal nicht, die Menge ist jedoch entscheidend. Hinzu kommt, dass es in der Regel schnell und unbewusst verzehrt wird und die meisten Fast-Food-Speisen nur wenige Ballaststoffe enthalten. Die Zusatzstoffe der einzelnen Produkte fördern den Appetit. Die Energie der Fast-Food-Speisen bzw. Menüs in Schnellrestaurants ist sehr hoch. Eine Frau mit einem Gewicht von 65 kg hat einen täglichen Energiebedarf von etwa 2000 Kalorien. Wenn diese ein normales Menü mit kleiner Cola in einem Schnellrestaurant verzehrt, hat sie schon die Hälfte – etwa 1000 Kalorien – ihres Tagesbedarfs erreicht. Vergleichbar auch ein Döner, eine Currywurst mit Pommes oder ein halbes Hähnchen mit Pommes jeweils mit kleinem Süßgetränk – hier ist die Hälfte der täglichen Kalorienmenge schon gedeckt – dazu kommen in der Regel noch täglich zwei Hauptmahlzeiten und ein bis zwei Zwischenmahlzeiten. Der Energieüberschuss und eine daraus resultierende Gewichtszunahme sind vorprogrammiert.

Alles in allem ist Fast Food in der Regel also sehr fettig, salzig oder süß und extrem kalorienhaltig. Gleichzeitig hat es einen geringen Anteil an Ballaststoffen und ist vitamin- und mineralstoffarm. Deshalb führt ein hoher Fast-Food-Konsum zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht und Diabetes.

Bei der Gewichtszunahme zählt übrigens nicht nur die Kalorienzahl, sondern auch die aufgenommenen Fette. Fett ist ein Geschmacksträger und wird in der Fast-Food-Industrie großzügig verwendet. Viele

Fast-Food-Gerichte wie Pommes oder Currywurst werden frittiert oder, wie der Hamburger, in viel Fett gebraten. Das macht die Gerichte so ungesund. Da Fast Food schnell und günstig in großer Masse produziert wird, werden zur Herstellung billige Fette verwendet, unter anderem künstliche Transfettsäuren, die bei der industriellen Härtung von Öl und durch sehr starke Hitze entstehen. Diese ungesunden gesättigten Fettsäuren machen nicht nur dick, sondern auch krank, wie wir aus zahlreichen Studien wissen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist auch, dass generell durch schnelles Essen nebenbei im Auto, beim Gehen oder auch am Stehtisch, die Nahrung unbewusst verzehrt wird. Es tritt kein ausreichendes Sättigungsgefühl ein, weil die Speisen nicht ausreichend gekaut werden. Dadurch haben wir wieder schneller Hunger oder essen auch mehr, was wieder zu einem Energieüberschuss führt und Übergewicht fördert. Durch eine unzureichend gekaute Mahlzeit muss unser Magen die Arbeit zusätzlich übernehmen, dies sorgt in der Regel für Magen- und Zwölffingerdarmbeschwerden. Das Essen wirkt unter solchen Umständen und Nährstoffzusammensetzungen (fett, salzig, zusatzstoffreich) nicht als Nährstoffspender, sondern als Schlappmacher im Berufsalltag.

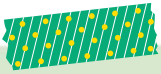
Gehen Sie also mit Fast Food ganz bewusst um. Meine Tipps helfen Ihnen dabei:

- Wenn schon kalorienreiches Fast Food, dann wenigstens in Ruhe genießen.
- Schaffen Sie nach kalorienreichen Mahlzeiten einen Ausgleich. Nach einem Burgermenü am Mittag sollte am Abend eine schmale Mahlzeit wie eine Gemüsesuppe, ein Salatteller mit Joghurtdressing oder ein Quark mit Früchten folgen.
- Denken Sie nicht in XXL-Dimensionen, sondern starten Sie mit einer kleinen Portion.
- Trinken Sie zu Fast Food nicht noch zusätzlich kalorienreiche Getränke wie Cola und Limonade. Übrigens: Die meisten Apfelsaftschorlen enthalten pro 100 Milliliter etwa 6 Gramm Zucker. Bevorzugen Sie Mineralwasser oder selbst gemischte Fruchtsaftschorlen.

Fast Food können Sie mit meinen Tipps gut entschärfen.

In der Kantine clever auswählen

Schauen Sie sich Anfang der Woche am besten den Speiseplan an und planen Sie Ihre Gerichte von Montag bis Freitag. Spontane Änderungen sind natürlich wichtig und möglich. Wenn es Ihr absolutes Lieblingsgericht gibt, wie z. B. Schnitzel mit Pommes, würde ich es definitiv auf dem Wochenplan lassen, denn Verbote machen nur schlechte Stimmung. Wenn Sie die restlichen Tage Ihre ausgewählten Speisen verfolgen ist das Schnitzel mit Pommes kein Beinbruch.



Ihr Mittagessen sollte 550 bis 650 Kalorien haben.

Achten Sie bei der Auswahl auf Gerichte, die im Umfang von 550 bis 650 Kalorien liegen, die meisten Kantinen haben mittlerweile Nährwertberechnungen für ihre Speisen.

Oft gibt es eine Cremesuppe und ein Dessert zum Hauptessen dazu – „all inklusive" sozusagen. Bedenken Sie dabei immer, dass eine kleine Cremesuppe rund 200 Kalorien enthalten kann und ein Dessert wie ein Fruchtjoghurt rund acht Würfelzucker und somit auch rund 200 Kalorien enthält. So haben Sie mit den drei Komponenten Ihren halben Tagesbedarf gedeckt. Am besten Sie konzentrieren sich auf die Hauptmahlzeit und reduzieren die Vor- und Nachspeise.

Wenn in Ihrer Kantine große Hauptgang-Portionen die Regel sind, halbieren Sie die am besten gleich bei der Ausgabe. Meist bezahlen Sie dann auch weniger für Ihr Mittagessen. Ich kenne auch Menschen, die sich Behälter mitbringen und Rest mit nach Hause nehmen – für sich oder für ihre Familie. Das Halbieren der Beilagen wie Reis, Nudeln, Pommes und Bratkartoffeln ist eine gute Möglichkeit, um einen vollen Bauch und das dadurch entstehende Mittagstief zu umgehen und ein klarer Vorteil bei der Hüftgoldreduktion. Dafür die Gemüse- und Salatmenge aufstocken. Einen kompletten Beilagenverzicht empfehle ich nicht, denn etwas Kohlenhydrate am Mittag sind wichtig für den Organismus und das Gehirn – und sie schmecken natürlich auch.

Vorsicht bei der Auswahl am Salatbuffet! Die Salate sind in der Regel schon mit Dressing versehen, bei etwa 350 Gramm Gemüse- und Blattsalat kommen da schnell mal 30 Gramm Fett zusammen. Mit einem Brötchen und 0,5 Liter Apfelschorle zum Salatteller sind wir da

SVEN BACHS JOBREZEPTE

Jetzt wird es wirklich praktisch: Ein Wochenplan inklusive Einkaufsliste zeigt Ihnen, wie Ihr neues Jobfood für mehr Gesundheit und Leistungsfähigkeit aussehen kann.
Die Rezepte sind nicht nur alle auf Berufstätige zugeschnitten, sondern erprobt und bewährt.

Montag

Gesamtkalorien
1639 kcal

Dienstag

Gesamtkalorien
1804 kcal

158 kcal

527 kcal

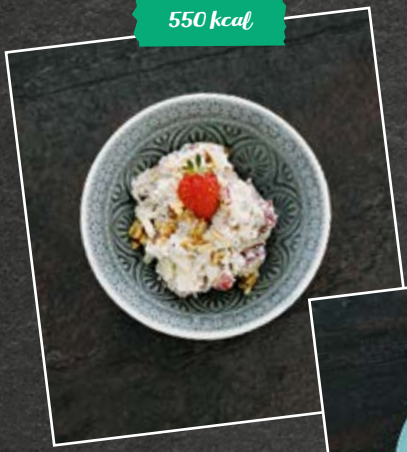
563 kcal

150 kcal

406 kcal

Mittwoch

Gesamtkalorien
2120 kcal



Donnerstag

Gesamtkalorien
2126 kcal

Freitag

Gesamtkalorien
1911 kcal

SPECIAL: Ölsorten im Überblick

Olivenöl: Olivenöl ist ideal für mediterrane Gerichte, Salate oder zum Einlegen von Gemüse. Es gibt verschiedene Güte- und Geschmacksklassen: „Natives Olivenöl extra vergine“ wird kaltgepresst und besitzt einen leichten, fruchtigen Geschmack. „Natives Olivenöl vergine“ hat ebenfalls eine hohe Qualität und wird kaltgepresst. Steht nur „Olivenöl“ auf dem Etikett, handelt es sich meist um eine Mischung aus kalt gepresstem und raffiniertem Olivenöl. Für Salate ist dieses Öl weniger geeignet.

Rapsöl: Es wird meist als „feines“ und „kaltgepresstes“ Rapsöl angeboten. Bei feinem Rapsöl werden die Rapssamen erwärmt und ausgepresst. Danach wird das Öl von Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffen befreit. Die Inhaltsstoffe bleiben weitestgehend erhalten und das Öl lässt sich höher erhitzen. Es ist deshalb ideal zum Anbraten von Fleisch. Kaltgepresstes Rapsöl hat ein leicht nussiges Aroma und eignet sich gut für kalte Speisen wie Salate und Dips. Rapsöl ist aus gesundheitlicher Sicht das beste Pflanzenöl, denn es verfügt über eine optimale Zusammensetzung der Fettsäuren.

Kürbiskernöl: Das dunkle, etwas dickflüssige Öl wird aus gerösteten Kürbiskernen hergestellt. Traditionell werden dazu die Kerne des steirischen Ölkürbis verwendet. Für Salate und zum Verfeinern von Speisen wie z. B. Rührkuchen bietet dieses Öl eine besondere Note.

Walnussöl: Dieses hochwertige Pflanzenöl wird kaltgepresst. Es besitzt einen sehr intensiven Geschmack und eignet sich hervorragend für Blattsalat, Feldsalat und sogar süße Speisen wie Nusskuchen. Das Öl wird sehr schnell ranzig und sollte deshalb nur in geringen Mengen gekauft werden.

Erdnussöl: Dieses Öl kann besonders hoch erhitzt werden, es ist sogar zum Frittieren geeignet. In der asiatischen Küche wird es oft verwendet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de/ abrufbar.

ISBN 978-3-86910-332-7 (Print)
ISBN 978-3-86910-342-6 (PDF)
ISBN 978-3-86910-343-3 (EPUB)

Fotos:
Karl Huber Fotodesign, Nagold, Alexander Huber
Titelmotiv: Getty Images/Claudia Totir, shutterstock/Gcapture

Vielen Dank an:
Bernhard Walz, der die Idee zu diesem Buch hatte, sowie Christina Saile und Nina Geißler, die mich beim Fotoshooting unterstützt haben!

© 2018 humboldt
Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover
www.schluetersche.de
www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepten und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund
Layout und Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar
Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Mit 19 Jahren wog Sven Bach 141 Kilogramm. Die erfolgreiche Bekämpfung des eigenen Übergewichts weckte bei ihm das Interesse an gesunder Ernährung. Seit 1998 berät der Diätassistent Patienten mit ernährungsabhängigen Erkrankungen, zuerst als stellvertretender Diätküchenleiter in einer Klinik und seit 2007 in seinen eigenen Praxen. Sven Bach ist ein beliebter TV- und Radio-Ernährungsexperte. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung hält er regelmäßig Vorträge zum Thema Jobfood vor den Belegschaften großer Firmen.

Weitere Ratgeber von Sven Bach:

ISBN 978-3-89993-950-7
€ 19,99 [D]

ISBN 978-3-89993-891-3
€ 19,99 [D]

ISBN 978-3-89993-877-7
€ 19,99 [D]

humboldt ... bringt es auf den Punkt.

Schlank im Job!

Rund 70 Prozent aller Berufstätigen essen falsch – gehören Sie dazu? Kein Frühstück, mittags Imbiss oder Kantine und am Abend fällt der Griff zur Tiefkühlpizza allzu leicht. Dafür bezahlt man schon mal mit ein paar Kilos mehr auf der Waage! Doch das geht auch anders: Für seinen Jobfood-Ratgeber hat Sven Bach gesunde Rezepte für den Arbeitsalltag im Büro und für den Feierabend entwickelt. Er verrät, wie man mit Meal Prep und der Minus-20%-Regel schlank und der Darm gesund bleibt. Seine Tipps sind praxiserprobt und funktionieren im Büroalltag: leckere Gerichte auch mit wenig Zeit! So bleibt man am Schreibtisch leistungsfähig und hält das Gewicht in Balance.

Das spricht für dieses Buch:

- Mehr als ein Kochbuch für Berufstätige: Alles rund ums gesunde Essen im Beruf und zuhause
- Stress, Naschen und zu Fettiges: So bleiben Sie im Arbeitsalltag schlank
- Viele leckere, schnelle Rezepte für den Abend und als Meal Prep zum Mitnehmen

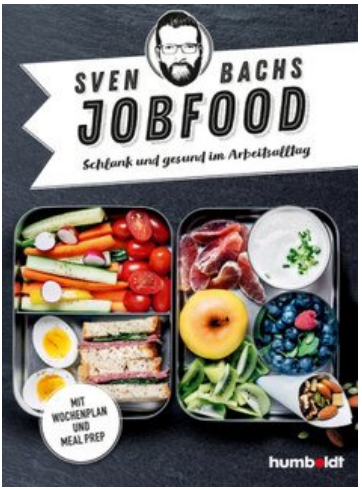
www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-332-7

9 783869 103327

19,99 EUR (D)

Gesund und schlank mit Sven Bach!



Sven Bach

Sven Bachs Jobfood

Schlank und gesund im Arbeitsalltag. Mit Wochenplan und Meal Prep.

148 pages, pb
publication 2018

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com