



## Der Morgen ist wichtig für Sie

Wenn Sie morgens aufstehen, haben Sie eine lange Zeit nichts mehr gegessen. Und obwohl Sie geschlafen haben, musste Ihr Körper seine Brennstoffspeicher angreifen, um seine Systeme aufrecht zu erhalten. Wenn Sie also morgens nicht auftanken, fehlt Ihnen die geistige und körperliche Energie, die Sie für Ihren Arbeitsalltag und Ihren Alltagssport benötigen. Und nicht nur das: Wenn man

regelmäßig frühstückt, kann man sein Gewicht besser kontrollieren und ernährt sich auch ganz allgemein besser. Die große Mehrheit all jener, die ihr Gewicht dauerhaft erfolgreich reduzieren konnten, nimmt fast täglich ein Frühstück zu sich.

Wenn Sie Ihr Frühstück regelmäßig auslassen, dann sollten Sie mit diesen kleinen Schritten versuchen, sich die gesunde Gewohnheit des täglichen Frühstücks anzueignen.

### **Fangen Sie klein und leicht an**

Gewöhnen Sie sich ganz allmählich an, kleine, leicht verdauliche Nahrungsmittel voller Nährstoffe. Probieren Sie einen Protein-Shake mit Obst, einen Klecks Hüttenkäse oder ein hartgekochtes Ei mit etwas Obst dazu.

### **Teilen Sie Ihre Mahlzeit in kleine Snacks auf**

Sie müssen nicht die ganze Mahlzeit auf einmal essen. Nehmen Sie immer mal wieder einen Schluck von Ihrem Shake, bevor Sie zur Arbeit gehen und trinken Sie den Rest am Arbeitsplatz, oder essen Sie erst den Hüttenkäse oder das Ei und dann das Obst erst etwa eine Stunde später.

### **Stehen Sie eine Viertelstunde früher auf**

15 Minuten morgens mehr zur Verfügung zu haben ist entscheidend für alle, die es morgens immer eilig haben. Nicht nur können Sie sich etwas Schnelles zubereiten, sondern Sie geben Ihrem Körper auch die Chance, wach zu werden.

### **Essen Sie, worauf Sie Appetit haben**

Es gibt keine Regel, was man als ‚korrektes Frühstück‘ anzusehen hat. Auch ein paar Bissen von den Resten des Vorabends, ob mageres Hähnchenfleisch oder Gemüsepfanne, können die Lebensgeister wecken.

### **Verlassen Sie sich nicht auf ‚Kaffee und Gebäck‘**

Viele Leute glauben, es sei kein richtiges Frühstück, wenn sie sich in der Bäckerei „einfach einen Kaffee und ein Stück Gebäck“ holen. Aber der Latte Macchiato und dazu das Gebäck können über 700 Kalorien und 6 Teelöffel Fett enthalten.

*Autorin ist Susan Bowerman, HERBALIFE-Ernährungsexpertin*