

Tipps zur Ernährung

1. **Deine Ernährung muss zu deinem Alltag passen und realistisch sein:** Du solltest bei deiner Ernährung darauf achten, dass diese ausgeglichen ist und du dich nicht an einen strikten Plan halten musst. Es klappt auf Dauer nicht, dass du für dich und deine Familie & Kinder separat kochst. Versuche Rezepte, die sowohl für dich passen, als auch deinen Kindern schmecken. Oft kann man ja die eine oder andere Zutat für die Kids ergänzen und schon schmeckt es.
2. **Was nicht im Haus ist, kann auch nicht gegessen werden ;-)** Schon beim Einkaufen, daran denken, was man im Haus haben möchte. Wenn die Schoki und die Gummibärli erst einmal in der Schublade gelandet sind, dann werden sie auch irgendwann gegessen. Gezielt eine Nascherei kaufen und wenn die dann aus ist, ist es auch okay.
3. **Plane deine Mahlzeiten für die nächsten 2 Tage:** Oft greift man zum Weckerl beim Bäcker, weil man hungrig ist und in diesem Moment keine andere Option hat. Gute Planung kann helfen solche Situationen zu vermeiden. Es kann Wunder wirken, sich einfach anzugewöhnen eine Jausenbox mit z.B.: mit den Resten vom Vortag oder mit Nüssen, Obst & einem Käsebrot mitzunehmen. Oder Termine so legen, dass man zu Hause essen kann.
4. **Selber kochen, damit man weiß was drin ist:** Selber kochen, denn nur so weiß man welches Öl oder wieviel Schlagobers in den Nudeln drinnen ist. Dabei kann man auch gleich die Jause und Snacks aus den Resten für die nächsten Tage planen.
5. **Obst & Gemüse ohne Ende:** Gerade mit Gemüse kann man sehr gut mit der Menge tricksen. Man kann sich zum Fleisch z.B. eine große Schüssel mit Salat, Tomaten und Gurken herrichten, anstatt nur ein Schüsserl bereit zu stellen. Nach einer Schüssel Salat, bin ich dann meistens satt und habe keinen Platz mehr für Beilagen.
6. **Wasser trinken:** So gut wie immer und überall. Was man nicht zu Hause hat, kann man auch nicht trinken. Ich gönne mir dann lieber einmal unterwegs einen Lifestyle Drink ;-)
7. **Balance finden und sich mit Ernährung beschäftigen:** Die optimale Ernährung ist sehr individuell und hängt von vielen Faktoren ab. Nicht für jeden gelten immer die selben Regeln. Setze dich selber mit der Thematik auseinander und versuche eine für dich individuelle Balance zu finden.



Fitte Eltern, glückliche Kinder.

GO WITH THE FLO