

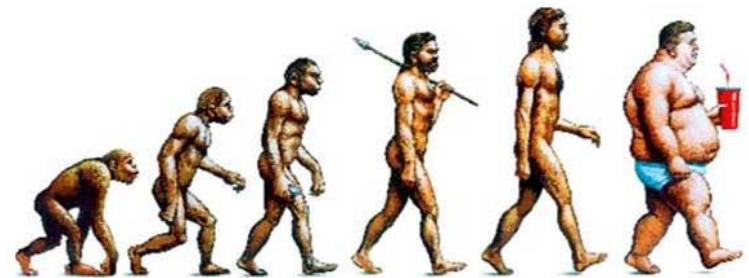
Warum Ihr Frühstück  
über Ihren Tag  
entscheidet

Und was Sie daraus machen können

# Einleitung

Ihr Frühstück  
beeinflusst den ganzen  
Tag

Eine kleine Geschichte  
zur Verdeutlichung





# Alltagsbeispiel : Christian T.



- Christian, Anfang 40, isst morgens kaum oder nur Süßes
- Schnell hungrig, Energietief am Vormittag
- Griff zu ungesunden Snacks
- Das Problem: Ein unausgewogenes Frühstück

# Das Problem mit schlechtem Frühstück

- Schneller Blutzuckeranstieg, gefolgt von starkem Abfall
- Keine nachhaltige Sättigung
- Führt zu Heißhunger und schlechteren Essensentscheidungen





# Die Lösung: Ein ausgewogenes Frühstück

---

Besteht aus drei Komponenten:

- 1. Eiweiß: Joghurt, Hüttenkäse, Eier
- 2. Gute Kohlenhydrate: Haferflocken, Vollkornbrot
- 3. Gesunde Fette: Nüsse, Samen, Avocado



# Praxis-Tipps für den Alltag

---

- • Frühstück to go:  
Joghurt, Beeren,  
Nüsse
- • Overnight Oats:  
Schnell vorbereitet,  
gesund
- • Eier-Option: Zwei  
Eier mit Vollkornbrot  
und Gemüse





# Die Psychologie dahinter



- 200 Essensentscheidungen täglich
- Ein gutes Frühstück erleichtert gesunde Wahl
- Stabiles Energielevel vermeidet Heißhunger

# Langfristige Vorteile & Ihr ganz persönlicher Vorteil

---

- Mehr Energie & bessere Konzentration
- Weniger Heißhunger und ungesunde Snacks
- Sozialversicherung erstattet bis zu 100 € für Ernährungsberatung
- Gutschein: 2 Beratungen zum Preis von 1!





# Fazit & herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

---

- Frühstück bestimmt Ihren Tag –  
machen Sie es richtig!
- Nutzen Sie das Beratungsangebot für  
eine gesunde Ernährung
- Ihr Körper wird es Ihnen danken!

