

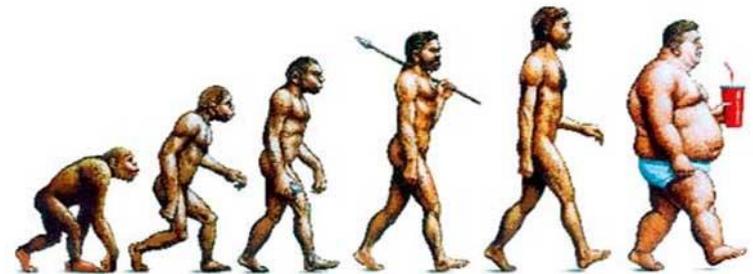
Warum Ihr Frühstück
über Ihren Tag
entscheidet

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!

