

Mit Meal Prep mehr Zeit für die schönen Dinge ..

Beruf, Freizeit oder Haushalt – Stress macht sich heutzutage in fast allen Lebensbereichen breit. Zu wenig Zeit für Hobbys, Freunde, Familie oder einfach mal zum Entspannen sind da oft die Folgen. Und auch unsere Gesundheit leidet auf Dauer unter chronischem Stress und Zeitmangel. Im anstrengenden Berufsalltag findet letztlich kaum jemand Zeit dafür, wirklich acht auf seinen Körper zu geben.

Wie auch? Schließlich fehlt die Zeit oft an allen Ecken und Enden, wir greifen zu

schnellen Snacks, Kantinengerichten, und es bleibt kaum noch Freiraum für Sport oder Bewegung an der frischen Luft. Und selbst, wenn es einmal nicht an Zeit fehlt, sind oft Antriebslosigkeit und mangelnde Motivation Grund dafür, zu schneller, ungesunder Kost zu greifen und den Tag vor dem Fernseher anstatt bei einem Spaziergang verstreichen zu lassen.

Klar, dass das auf Dauer nicht nur belastend für unseren Körper, sondern auch für unsere Seele ist. Denn: Einmal davon abgesehen, dass eine dauerhafte Überproduktion der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin, wie sie durch stetigen Zeitdruck ausgelöst werden kann, unserem Herz-Kreislauf-System schadet, sorgt auch eine unausgewogene Ernährung für zusätzliche gesundheitliche Probleme und steigert unsere Motivations- und Antriebslosigkeit.

Doch wie soll mehr Zeit für Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und die wirklich wichtigen Dinge des Lebens freigeschaufelt werden? Schließlich arbeiten und »funktionieren« wir doch schon, so effizient es eben geht – oder etwa nicht?

Die Lösung liegt hier näher, als viele vielleicht denken, und hat einiges mit einer Weisheit des chinesischen Philosophen Konfuzius zu tun. »In allen Dingen hängt der Erfolg von den Vorbereitungen ab.«

Und genau darauf setzt Meal Prep: auf optimale Vorbereitung

Die clevere Planung und Vorbereitung unserer Mahlzeiten hilft uns dabei, im Alltag wertvolle Zeit einzusparen und uns so öfter einmal den schönen Dingen des

Lebens widmen zu können.

Zusätzlich ist Meal Prep ein einfacher, aber idealer Weg, um genauer auf das zu achten, was wir essen. So tun wir gleichzeitig unserem Körper etwas Gutes, und es fällt viel leichter, für eine optimale Nährstoff- und Kalorienzufuhr zu sorgen und außerdem auch bewusster und ohne Hektik zu essen – und das macht sich schon bald durch deutlich mehr Fitness, Power und Motivation bemerkbar!

Und genau darum soll dieses Buch nicht nur Meal-Prep-Anfänger dabei unterstützen, gesunde und ausgewogene Mahlzeiten für die ganze Familie stressfrei und zeitsparend vorzubereiten. Es soll auch Tipps geben, worauf beim Einkauf zu achten ist, wie sich unzählige leckere Gerichte am besten vorbereiten und aufbewahren lassen, und zudem soll er mit vielen tollen Rezeptideen

inspirieren – so ist es einfach, sich natürlich, gesund und ohne Fertiggerichte zu ernähren und zudem noch mehr Zeit für viele andere Dinge im Leben zu haben.



Was ist »Meal Prep«