



## Abwechslungsreich: Das Mittagessen

Wie wäre es mit einem knackigen Salat oder einem knusprigen Vollkornbrötchen mit Käse, Gurke oder Tomate? Und als Nachtisch gibt es Ihr Lieblingsobst, zum Beispiel Apfel, Banane oder Weintrauben. So ist Ihr Mittagessen nicht nur lecker, sondern Sie bleiben auch fit!



## Leichte Küche: Das Abendessen

Essen Sie, worauf Sie Lust haben - aber achten Sie bei der Speis Zubereitung darauf, möglichst hochwertige Fette zu verwenden. Braten Sie ein Rinderfilet oder einen fettarmen Fisch in Rapsöl und kombinieren Sie dazu reichlich Gemüse. Für die kalte Küche eignet sich Olivenöl.



## IKKimpuls - Der richtige Dreh

Sie möchten weiterführende Informationen zu gesunder Ernährung? Dann sollten Sie unser **IKKimpuls-Kursprogramm** kennenlernen. Verschaffen Sie sich einen Überblick und fordern Sie das aktuelle IKK-Semesterheft mit zahlreichen Angeboten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung für Ihre Region an!

### Prämie sichern!

Wenn Sie gesundheitlich aktiv sind und z.B. Sport treiben und an Vorsorgeuntersuchungen teilnehmen, zahlt sich das für Sie doppelt aus, Sie bleiben fit und können sich mit unserem individuellen Bonusprogramm **IKK aktiv plus** attraktive Geldprämien sichern! Machen Sie mit und bestellen Sie jetzt Ihr persönliches Bonusheft!

### Haben Sie noch Fragen?

Wenn Sie noch Fragen zum **IKKimpuls-Kursprogramm**, zum Bonusprogramm **IKK aktiv plus** oder weiteren IKK-Angeboten haben, rufen Sie unsere Hotline an - wir beraten Sie gern!

**0800 85 79 840** (24 Stunden zum Nulltarif)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.ikk-gesundplus.de](http://www.ikk-gesundplus.de)



Starke Betriebe durch professionelles  
Gesundheitsmanagement

## ikkimpuls Werkstatt



WERKSTATT

## Ernährungsleitfaden

Ernährungstipps für Berufstätige



Mehr Leistung. Mehr Service.

## Einfach Gesund

Sie haben Pause und doch keine Zeit? Sie müssen erst einem Kollegen noch etwas erklären, einen Auftrag für einen Kunden erledigen oder Ihr Handy klingelt ständig? Und Sie essen meistens schnell zwischendurch?

Gerade wenn Sie viel Arbeit haben und oft unter Zeitdruck stehen, ist es wichtig, in kleinen Pausen gesunde und leckere Mahlzeiten oder Snacks zu verzehren. So wird Ihr Körper optimal mit allen Nährstoffen versorgt, Sie bleiben leistungsfähig und können nach dem Essen konzentriert weiterarbeiten. Gesundes Essen für Ihren Arbeitsalltag ist ganz einfach zuzubereiten - wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt. Probieren Sie diese aus!

## Der richtige Start: Das Frühstück

Trinken Sie als optimalen Start in den Tag zum Beispiel ein Glas Wasser und/oder Tee und essen Sie ein Müsli mit Obst. Oder belegen Sie eine Scheibe Vollkornbrot mit Schinken oder Putenaufschnitt und nehmen dazu eine Tomate oder ein Stück Gurke.



Und noch ein Tipp:  
Verwenden Sie statt Butter oder Margarine besser Tomatenmark, Senf oder Schmand!

## Kleine Zwischenmahlzeit

Greifen Sie zwischen den größeren Mahlzeiten zu kleinen, gesunden Snacks, zum Beispiel zu Obst, Frucht- oder Gemüsesäften, Joghurt oder zu kleingeschnittenem Gemüse, wie Kohlrabi, Möhren oder Paprika. Auch Nüsse oder Studentenfutter sind eine schmackhafte Alternative für zwischendurch.

