



**MIT DIESEN
ERNÄHRUNGSTIPPS
KOMMST DU DURCH
DEN ARBEITSTAG**

A top-down view of a glass filled with a pink smoothie. The smoothie is topped with a generous pile of golden-brown, flaked oats. Several blueberries are visible, some submerged in the smoothie and others on the surface. The glass is set against a background of a light-colored wooden surface with a circular pattern and a white grid pattern at the bottom. A solid green circle is located in the upper right corner.

Wachmacher

Statt morgens direkt mit einem Kaffee zu starten, probiere mal einen Smoothie, gemixt mit Haferflocken und Joghurt, aus. Der sättigt und liefert viel Energie.

Nie wieder Suppenkoma

Eine Bowl aus Couscous, Salat und Kichererbsen ist so schnell gemacht wie eine Tiefkühlpizza, aber viel gesünder.





Fokussiert auch nachmittags

**Dem Nachmittagstief wirkst
Du mit Mandeln und einem
Apfel entgegen.**

