

Leitfaden für den Familienurlaub: **GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR UNTERWEGS**



forever young®

botanicals

Entdecken Sie den erfrischenden Genuss purer Pflanzenextrakte der neuesten Forever Young Botanicals Serie.

Intelligently Natural™



Stellen Sie eine besondere Verbindung zu Ihrem Körper her. Erleben Sie Körperpflege auf pflanzlicher Basis – von Kopf bis Fuß. Pflegende Rezepturen für Dusche oder Bad mit natürlichen Duftstoffen, die anregen, erfrischen oder entspannen.

Was haben Sie lieber auf Ihrer Haut – reine Chemie oder reine Pflanzenextrakte? Mit den Forever Young® Botanicals können Sie Ihren Körper mit natürlichen Kräuteressenzen und rein pflanzlichen Duftstoffen regenerieren. Das sind die Vorzüge pflanzlicher Bestandteile bei der Reinigung, Straffung, Entspannung und feuchtigkeitsspendenden Pflege.



©2010 Life Plus International

Sich stets gesund zu ernähren, fällt vielen Familien schwer, doch wenn die Urlaubszeit beginnt und man auf Reisen geht, wird es umso schwieriger, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Wir möchten Ihnen daher einige Tipps und Tricks mitgeben, wie sich Ihre Familie auch unterwegs gesund ernähren kann.

Grundvoraussetzung, um sich auch auf Reisen gesund zu ernähren, ist die richtige Vorbereitung. Noch bevor Sie ins Auto steigen, sollten Sie sich überlegen, wie viele Mahlzeiten Sie auf der Fahrt einnehmen werden. Versuchen Sie auch einzuplanen, wie viele Snacks Sie zwischendurch brauchen. Überlegen Sie sich, wie viele Kilometer Sie jeden Tag zurücklegen werden und wie oft Ihre Familie Rast einlegt. Je mehr Zeit Sie im Auto verbringen, desto mehr Verpflegung benötigen Sie unterwegs. Mehr Pausen bedeuten zwar auch, dass die Reise länger dauert, doch dafür werden Sie entspannter ankommen und Ihr Essen in Ruhe genießen können.

Ihre Mahlzeiten sollten Sie dann entsprechend in Ihren Zeitplan für die Reise integrieren. Denken Sie beim Packen vor der Reise daran, genügend Platz für eine Kühlbox zu lassen. Die Kühlbox sollte zudem für alle Familienmitglieder leicht zugänglich sein. Was nützen mitgebrachte Wasserflaschen und Apfelschnitze für den kleinen Hunger zwischendurch, wenn die Kühlbox unter Taschen begraben im Kofferraum liegt?

Da Ihnen nur begrenzt Platz für den Reiseproviant zur Verfügung steht, ist eine gute Planung umso wichtiger. Sie werden sehen, mit ein wenig Vorbereitung lassen sich ausreichend gesunde Snacks und kleinere Mahlzeiten in der Kühlbox unterbringen. So stehen jederzeit gekühlte Säfte und belegte Brote bereit. Es ist außerdem ratsam, eine zusätzliche Tüte für nichtverderbliche Lebensmittel mitzunehmen.

Gesundes Essen für unterwegs sollte sich leicht verpacken lassen, gut schmecken und so wenig Müll wie möglich produzieren. Als Snacks für zwischendurch eignen sich insbesondere geschnittenes Obst und Gemüse, Studentenfutter und Vollkorncracker. Einzeln verpackte Käsestücke, mundgerecht zugeschnitten, schmecken Kindern und sind eine gute Ergänzung zu anderen Snacks für zwischendurch.

Für den etwas größeren Hunger bieten sich Brote an, die jeder mit einer mageren Wurstsorte seiner Wahl belegen kann, wobei man mit Ketchup u. ä. sparsam umgehen sollte, um Kleckereien im Auto zu vermeiden. Auch gefüllte Wraps, für die Vollkorn-Tortillas verwendet werden, sind eine gute Wahl. Egal, für welche Snacks und Mahlzeiten Sie sich entscheiden, bedenken Sie, dass alles für den Verzehr unterwegs geeignet sein sollte. Vermeiden Sie unhandliches Essen, Teller oder Gabeln – insbesondere, wenn Kleinkinder mitfahren. Verwenden Sie für Ihre Getränke Plastikbecher oder Flaschen mit Schraubverschluss.

Denken Sie an anfallenden Müll. Apfelkerne, Bananenschalen und benutzte Servietten müssen irgendwo untergebracht werden. Nehmen Sie am besten einige Mülltüten mit, die Sie an der nächsten Raststätte oder Tankstelle wegwerfen können. So entstehen im Auto keine unangenehmen Essensgerüche.

Lassen Sie in der Kühlbox Platz für Getränke. Achten Sie darauf, dass alle ausreichend Wasser trinken, insbesondere aber bei kleinen Kindern und älteren Menschen. Getränke mit Kohlensäure sind harntreibend, sodass Sie mehr Toilettenpausen einlegen müssen. Säfte mit 100 % Fruchtanteil und ohne Zusatz von Zucker sind deutlich gesünder als Limonaden, am besten aber trinken Sie frisches Wasser.

Nachdem Ihre Mahlzeiten geplant sind und Ihre Kühlbox griffbereit steht, sollten Sie sich an den von Ihnen erstellten Plan halten. Indem Sie rechtzeitig gesunde Snacks vorbereiten und einpacken, ersparen Sie sich Fast Food sowie salzige und fettige Snacks von der Tankstelle. Wichtig ist, dass Sie sich an Ihren Plan halten. Wenn möglich, fahren Sie Tankstellen an, die nicht von Fast-Food-Ketten umgeben sind. Machen Sie Ihre Essenspausen an einer ruhigen Stelle mit schönem Ausblick und warten Sie nicht so lange damit, bis alle so hungrig sind, dass Sie das nächstbeste Restaurant anfahren müssen.

Wenn Sie sich für ein Restaurant entscheiden, sollten Sie genügend Zeit einplanen, damit Sie das Essen im Sitzen und ohne Hast genießen können. Ein Fast-Food-Restaurant aufzusuchen ist zwar sehr bequem, doch in den meisten Fällen findet man auf den Speisekarten in anderen Restaurants und Gaststätten sehr viel gesündere Menüs. Auch hier sollten Sie darauf achten, dass jeder in Ihrer Familie zum Essen etwas trinkt, etwa Saft oder Wasser.

Je länger Sie im Voraus planen, desto leichter fällt es Ihnen, Ihren Ernährungsplan auf der Reise umzusetzen. Indem Sie rechtzeitig packen und sich Gedanken darüber machen, wie Sie Ihre Essenspausen gestalten, bringen Sie Ihre Familie dem Ziel einer ausgewogenen und gesunden Ernährung ein gutes Stück näher. Vergessen Sie bei all dem jedoch nicht, dass Sie im Urlaub sind und genießen Sie erholsame Tage mit Ihrer Familie. ●

Der BodySMART Solutions

TRIPLE PROTEIN SHAKE

Zwei fantastische Geschmacksrichtungen mit drei Proteinquellen

Jede Portion der leckeren BodySMART Solutions-Dreifach-Eiweißshakes ist eine großartige Ergänzung zu Ihrer täglichen Ernährung und versorgt Ihren Körper mit 20 Gramm hochwertigem Eiweiß aus drei verschiedenen Quellen: Molke, Milch und Soja. Sie erhalten also alle notwendigen Aminosäuren in unkomplizierter, sofort verwendbarer Form.

Die Dreifach-Eiweißshakes enthalten außerdem:

- Kalzium aus Milchprodukten
- Magnesium
- Kalium
- nur ein Gramm Fett und ein oder zwei Gramm Kohlenhydrate (ein Gramm bei der Geschmacksrichtung Vanille und zwei Gramm bei Schokolade)

Tropenparadies

1 gestrichener Messlöffel (60 cc Messlöffel) Triple Protein Shake Vanille

240-360 ml Wasser, Magermilch oder Sojamilch

120-240 ml tiefgekühlte Ananas

Mixen Sie alles im Mixer.



©2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.



7787