



gesund&fit mit ELISABETH KOLLER

Die Ernährungsexpertin klärt auf: So können wir mit der richtigen Nahrung und kleinen Tricks unser Stresslevel senken und voller Energie durchstarten.

STECKBRIEF

Elisabeth Koller

Elisabeth Koller ist diplomierte Ernährungstrainerin und Cranio Sacral (Anm.: Massageform) Praktikerin. Sie unterstützt Unternehmer:innen dabei, sich in herausfordernden Zeiten – vor allem auf den Job bezogen – energiegeladener und leistungsfähiger zu fühlen. Zudem veranstaltet Koller Kochworkshops zum Thema Meal Prep. Dabei können Businessfrauen gemeinsam kochen, essen, sich austauschen und netzwerken. Ihr Wissen als Expertin für einen gesunden Lebensstil gibt sie auch in Vorträgen weiter. elisabethkoller.at

Darmgesundheit

Bewusstes Kauen hilft der Verdauung und unterstützt beim Stressabbau. Ein gesunder Darm ist die Basis für ein gesundes Immunsystem.

ZEIT PLANEN

Reservieren Sie sich fix einen Tag in der Woche für eine Meal Prep Session. In kurzer Zeit hat man 2 bis 3 gesunde Mahlzeiten vorgekocht. Das schafft wertvolle Zeitpuffer.

1 ENERGIE-SNACKS

Stress ist ein Nährstoffräuber. Gesunde Snacks wie zum Beispiel Energyballs mit Nüssen, Haferflocken, Hanfsamen und Datteln versorgen den Körper mit hochwertigen Nährstoffen und Energie.

2 ALLES DARF, NICHTS MUSS

Versuchen Sie für sich und Ihr Leben gesündere Entscheidungen zu treffen. Es darf alles Schritt für Schritt im eigenen Tempo gemäß den eigenen Lebensgewohnheiten passieren. Seien Sie nicht zu streng mit sich!

Mikro-Pausen

Hastiges Essen und Multitasking versetzen den Körper unter Stress. Kurz mal aufstehen, tief durchatmen und den Blick beim Fenster rausschweifen lassen, das aktiviert den Entspannungsnerv.



3 ENERGIE TANKEN

NEHMEN SIE SICH EINEN MOMENT UND NOTIEREN SIE SICH 3 DINGE, MENSCHEN ODER TÄTIGKEITEN, DIE IHNEN ENERGIE BRINGEN. WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN SIE DARAN DENKEN?

4 KIEFERENTSPANNUNG

Beißen Sie die Zähne zusammen? Der Kiefer ist unser Stressverarbeitungssystem. Tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen. Das hilft als Quick-Tipp, um die erste Spannung im Kiefer zu lösen.