

8 Tipps für eine gesunde Ernährung auf Reisen

Wenn Sie beruflich oder zum Vergnügen reisen, wissen Sie, dass gesundes Essen manchmal schwer zu bekommen ist.

Oder ich sollte zumindest sagen, dass es so viele Versuchungen gibt, dass die gesunden Optionen selten erscheinen. Vorbereitet zu sein ist 75% des Kampfes, wenn es darum geht, sich auf Reisen gesund zu ernähren. Es erfordert definitiv ein wenig Planung und eine spezielle Ernährungsstrategie. Glücklicherweise können Sie sich mit ein wenig zusätzlicher Arbeit an Ihren Plan für gesunde Ernährung halten. Diese 8 Tipps für eine gesunde Ernährung auf Reisen bieten einige solide Ideen, um unterwegs auf dem richtigen Weg zu bleiben. 1. Standort …



Wenn Sie beruflich oder zum Vergnügen reisen, wissen Sie, dass gesundes Essen manchmal schwer zu bekommen ist. Oder ich sollte zumindest sagen, dass es so viele Versuchungen gibt, dass die gesunden Optionen selten erscheinen. Vorbereitet zu sein ist 75% des Kampfes, wenn es darum geht, sich auf Reisen gesund zu ernähren. Es erfordert definitiv ein wenig Planung und

eine spezielle Ernährungsstrategie. Glücklicherweise können Sie sich mit ein wenig zusätzlicher Arbeit an Ihren Plan für gesunde Ernährung halten. Diese 8 Tipps für eine gesunde Ernährung auf Reisen bieten einige solide Ideen, um unterwegs auf dem richtigen Weg zu bleiben.

1. Standort – Wenn Sie sich für eine Unterkunft entscheiden, dreht sich alles um den Standort. Nehmen wir an, Sie reisen zur Arbeit und sind mindestens ein paar Tage am selben Ort. Es ist wichtig, einen Ort zu finden, der in der Nähe gesunder Ressourcen liegt. Gibt es in der Nähe ein Lebensmittelgeschäft, in das Sie für gesunde Snacks und / oder Mahlzeiten laufen können? Gibt es gesunde Cafés oder Restaurants in Gehweite, in denen Sie etwas essen können? Es ist leicht zu entschuldigen, dass Sie unterwegs nicht gesund essen können, wenn Sie keine guten Möglichkeiten haben. Mach das nicht zu deiner Entschuldigung. Wählen Sie so klug wie möglich, um sich auf den Erfolg vorzubereiten.

2. Unterkünfte mit Küche oder Küchenzeile – Eine der besten Möglichkeiten, um auf Reisen eine gesunde Ernährung zu gewährleisten, ist der Zugang zu einer Art Küche. Hotels für Langzeitaufenthalte, Ferienwohnungen und Air B & B sind alles gute Optionen, wenn Sie zu Ihrem Standort passen. Wenn keine Küche verfügbar ist, ist ein Kühlschrank in Ihrem Hotelzimmer eine gute Alternative. Der Punkt ist, dass Sie, wenn Sie entweder eine Küche oder einen Kühlschrank haben, die Möglichkeit haben, sich mit guten Snacks und einfachen Mahlzeiten zu versorgen. Dinge wie frisches Obst und Gemüse, Mineralwasser, Hüttenkäse, griechischer Joghurt, Nüsse, natürliche Erdnussbutter, Brathähnchen und Fischkonserven sind fantastische Optionen, die einfach zu lagern sind und nicht viel Vorbereitungsarbeit erfordern, um eine schnelle Mahlzeit zuzubereiten oder Snack.

3. Artikel vorher versenden – Eine andere Strategie wäre, Ihre bevorzugten Trockenwaren vorab an Ihren Standort zu versenden. Proteinpulver, Bohnen, Nüsse, Thunfischkonserven,

Brot und schnell kochender Hafer sind alles Artikel, die Sie vor Ihrer Ankunft hätten versenden können, damit einige gesunde Optionen auf Sie warten.

4. Tragen Sie einen Kühler – Tragen Sie Ihre gesunde Nahrung mit sich herum. Lagern Sie einen Kühler mit Ihren Lieblingsnacks, Sandwiches, Mineralwasser und allem, was Sie für den Tag brauchen. Diese Option funktioniert gut, wenn Sie zu Ihrem Standort fahren und Ihren Kühler mitnehmen können. Wenn Sie fliegen, benötigen Sie einen zusammenklappbaren Kühler, um Ihren Koffer zu verstauen.

5. Recherchieren Sie nach Restaurants in der Umgebung – Recherchieren Sie, bevor Sie losfahren. Selbst wenn Sie Zugang zu einer Küche oder einem Kühlschrank haben, möchten oder müssen Sie möglicherweise ein paar Mahlzeiten zu sich nehmen. Finden Sie heraus, welche Restaurants sich in der Umgebung befinden und welche Menüs gesunde Optionen bieten, die Sie interessieren. Sie können Ausflüge in eines dieser Restaurants planen und wissen, was Sie essen werden, wenn Sie durch die Tür gehen.

6. Proteinpulver – Protein ist oft am schwierigsten zu bekommen. Gesundes Essen für unterwegs wird viel einfacher, wenn Sie etwas Proteinpulver mitbringen können. Auch wenn es sich um ein Backup handelt, wissen Sie, dass Sie eine gute Proteinquelle haben, zu der Sie gehen können, wenn Sie keine praktikable Option finden. Manchmal erfordert Ihre Strategie für gesunde Ernährung die Verwendung einer Kombination von Optionen. Zum Beispiel könnte es einfach sein, Obst und Gemüse zu finden, aber eine Proteinquelle zu finden, könnte ziemlich teuer sein. In bestimmten Fällen kann Proteinpulver die Lücken füllen.

7. Supergreen Supplement – Es ist oft sehr schwierig, auf Reisen die richtige Menge Gemüse zu sich zu nehmen. Dies ist der perfekte Zeitpunkt, um eine großartige Ergänzung wie Amazing Grass, Green Defense oder Greens + aufzunehmen. Eine

Ergänzung ist genau das – eine Möglichkeit, Ihre Ernährung zu ergänzen. Während dies nicht Ihre Hauptstütze für den Einstieg in Gemüse sein sollte, kann es immer verwendet werden, um Ihre Mikronährstoffaufnahme zu steigern und etwas Grün in Ihre Ernährung aufzunehmen.

8. Selbstgemachte Snacks mitbringen – Bringen Sie hausgemachte, nicht verderbliche Snacks mit. Hausgemachtes Müsli oder Proteinriegel, Proteinmuffins, Grünkohlchips und hausgemachtes Müsli oder Trails sind wunderbare Optionen, die Sie mitnehmen können. Wenn Sie gesundes Essen dabei haben, besteht die Möglichkeit, dass Sie dieses gesunde Essen essen, anstatt nach Junkies zu suchen.

Wenn Sie bemerken (oder vielleicht schon haben), ist das gemeinsame Thema hier, dass Sie vorbereitet sein müssen. Wenn Sie sich dem Ziel des Gewichtsverlusts oder der Gesundheit verschrieben haben oder einfach nur sicherstellen möchten, dass Sie qualitativ hochwertige Mahlzeiten zu sich nehmen, müssen Sie sich auf den Erfolg einstellen. Gesundes Essen auf Reisen ist völlig machbar, erfordert jedoch ein wenig Planung und Strategie, damit es funktioniert.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki