

Einfache, gesunde Frühstücksideen für vielbeschäftigte Menschen

Überspringen Sie morgens das Frühstück, weil Sie beschäftigt sind? Wenn Sie sich von Ihrem Zeitplan überfordert fühlen und ständig von einem Termin zum nächsten rasen, ist es eine unglaublich beliebte Entscheidung, das Frühstück ganz auszulassen. Der Morgen kann wirklich ein Rennen sein, bei dem wir das Gefühl haben, ständig zu verlieren. Ich verstehe die Gründe für das Gefühl, dass es keine Zeit für ein Frühstück gibt. Wenn Sie bereits in einem Rennen gegen die Uhr herumhasten, scheint es schließlich unmöglich, eine Gelegenheit zu finden, sich über alles andere zum Frühstück zu setzen. Ich war auch dort. Das haben wir alle …



Überspringen Sie morgens das Frühstück, weil Sie beschäftigt sind?

Wenn Sie sich von Ihrem Zeitplan überfordert fühlen und ständig von einem Termin zum nächsten rasen, ist es eine unglaublich beliebte Entscheidung, das Frühstück ganz auszulassen. Der

Morgen kann wirklich ein Rennen sein, bei dem wir das Gefühl haben, ständig zu verlieren. Ich verstehe die Gründe für das Gefühl, dass es keine Zeit für ein Frühstück gibt.

Wenn Sie bereits in einem Rennen gegen die Uhr herumhasten, scheint es schließlich unmöglich, eine Gelegenheit zu finden, sich über alles andere zum Frühstück zu setzen.

Ich war auch dort. Das haben wir alle schon durchgemacht. Ich habe sicherlich Ihre Verwirrung und Frustration gespürt. Ich bin sicher, deine Mutter hat dir gesagt, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, aber falls du noch eine Erinnerung brauchst ... ist es Zeit aufzuhören, das Frühstück auszulassen!

Das Frühstück verbessert die Konzentration, das Gedächtnis und sogar die Stimmung. Es ist ganz einfach, ein einfaches, gesundes Frühstück zu finden, das für Ihren vollen Terminkalender geeignet ist, und ich werde Ihnen zeigen, wie - also keine Ausreden mehr, das Frühstück auszulassen.

Aber wirklich - es ist wichtig, Zeit zu finden, um zu frühstücken. Sie sind die ganze Nacht ohne Essen gegangen und müssen Ihren Körper für den nächsten Tag auftanken. Das Frühstück ist die perfekte Zeit, um die wichtigen Vitamine und Nährstoffe aufzunehmen, die Ihr Körper benötigt, um den ganzen Tag über gut zu funktionieren.

Hier sind einige meiner bevorzugten gesunden und einfachen Frühstücksideen, die perfekt in einen vollen Zeitplan passen ...

Toast mit Avocado und einem Ei. Dieses Frühstück schmeckt gut und kann innerhalb weniger Minuten zubereitet werden. Die Avocado ist voll von gesunden Fetten und das Ei liefert Ihnen etwas Protein, das Sie benötigen, um Ihren Körper für den Tag gut zu tanken.

Obst-, Nuss- und Joghurtparfait. Es gibt köstliche Joghurts

auf pflanzlicher Basis, die Sie probieren müssen, wenn Sie es noch nicht getan haben – suchen Sie nach lokalen Marken in Ihrer Nähe. Sie schichten einfach etwas Joghurt, Nüsse, Obst, Nussbutter und Honig auf, um ein köstliches Frühstück voller gesunder Fette, Vitamine und Mineralien zu kreieren.

Make-Ahead-Frühstück Mini-Muffins. Wenn Sie morgens absolut keine Zeit haben, bereiten Sie diese rechtzeitig vor und nehmen Sie sie sogar mit. Schlagen Sie einfach etwas Ei, Spinat und anderes Gemüse in die Muffinformen, backen Sie diese 15 bis 20 Minuten bei 350 Grad und schon kann es losgehen.

Über Nacht Chia. Hafer, Chiasamen, Honig und etwas Nussmilch in ein Glas geben und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Sie können andere Zutaten hinzufügen, die Sie nach Ihrem Geschmack zubereiten möchten, z. B. Kakaopulver, Blaubeeren oder Erdnussbutter.

Machen Sie es nicht zu kompliziert – genau das verursacht das Gefühl der Überforderung, das Sie davon abhält, täglich zu frühstücken. Holen Sie sich Ihre gesunde Ernährung in sich, damit Sie sich den ganzen Tag gut fühlen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki