

Überlebe die Cafeteria und ernähre dich gesund mit diesen 5 Tipps

Das Leben in den Schlafsälen und eine gesunde College-Ernährung in der Cafeteria können eine ernsthafte Herausforderung sein. Viele Studenten setzen auf den Neuling 15 oder mehr, und das Café-Essen ist zumindest teilweise schuld. Es gibt viele ungesunde Entscheidungen im Café und dies führt zu einer falschen Ernährung. Wenn Sie Ihre Ernährung verbessern und etwas Gewicht verlieren möchten, hier sind 5 Tipps für das Überleben in der Cafeteria: 1. Nimm kein Tablett Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass 5 oder 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt besser für Ihr Gewicht sind als 1-3 große. Sich ein Tablett zu schnappen ist kontraproduktiv, …



Das Leben in den Schlafsälen und eine gesunde College-Ernährung in der Cafeteria können eine ernsthafte Herausforderung sein. Viele Studenten setzen auf den Neuling 15 oder mehr, und das Café-Essen ist zumindest teilweise schuld. Es gibt viele ungesunde Entscheidungen im Café und dies führt zu einer falschen Ernährung. Wenn Sie Ihre Ernährung verbessern und etwas Gewicht verlieren möchten, hier sind 5

Tipps für das Überleben in der Cafeteria:

1. Nimm kein Tablett

Ernährungswissenschaftler sind sich einig, dass 5 oder 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt besser für Ihr Gewicht sind als 1-3 große. Sich ein Tablett zu schnappen ist kontraproduktiv, weil auf einem Tablett viel Platz findet, wie z. B. ein Essteller, ein Brötchen, ein Dessertteller und Getränke. Überspringen Sie das Tablett und nehmen Sie einfach den Teller und das Besteck. Füllen Sie den Teller mit einem anständigen Mittag- oder Abendessen und gehen Sie zu Ihrem Platz und stellen Sie ihn ab. Sie können sich für Ihre Getränke wieder auf den Weg machen. Dies ist ein idiotensicherer Weg, um sich an kleine Mahlzeiten zu halten.

2. Unbegrenzter Speiseplan

Aufbauend auf dem, was ich oben erwähnt habe, möchten Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag im Rahmen einer gesunden College-Diät essen. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Zugang haben, um für mindestens 3 Mahlzeiten anzuhalten, bevor das Café schließt, und vielleicht sogar für einen Snack durchzulaufen. Es hängt davon ab, wie Ihre Schule ihr Essenssystem betreibt, aber wenn Sie nur 10 Mahlzeiten pro Woche im Café haben, führt dies dazu, dass Sie zwischen den Mahlzeiten große Mahlzeiten, Fast Food oder ungesunde Snacks zu sich nehmen.

3. Was zum Frühstück essen

Eine gesunde College-Diät muss Frühstück beinhalten. Studien zeigen, dass Menschen, die täglich frühstücken, dünner sind als Menschen, die dies nicht tun. Wählen Sie ein Frühstück mit magerem Protein, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

4. Getränkeauswahl

Die Cafeteria hält viele zuckerhaltige Erfrischungsgetränke bereit. Versuchen Sie, diese zu vermeiden, da sie Ihrer Ernährung viele unerwünschte Kalorien und verarbeiteten Zucker hinzufügen. Versuchen Sie, sich an Wasser, Milch und begrenzte Mengen echten Fruchtsaft zu halten.

5. Was zu vermeiden ist

Einige Dinge, die Sie für eine gesunde College-Ernährung so weit wie möglich vermeiden sollten:

- Das Wüstentablett und der Wüsten-Gefrierschrank
- Bagels
- Pommes frites
- Die Waffelbar
- Die Softeismaschine
- Springbrunnen knallt
- Donuts
- Wüstengebäck
- Zuckerhaltiges Müsli

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki