



Wie man während des Studiums eine gesunde Ernährung beibehält

Die Koffer sind gepackt und das Auto beladen. Endlich verlässt du dein Zuhause, um aufs College zu gehen. Die Zeit, die durch den Besuch des Unterrichts, das Kennenlernen neuer Freunde und Geselligkeit aufgewendet wird, kann stressig sein und führt häufig dazu, dass Ihre Ernährung in den Hintergrund tritt. Wenn Sie ein paar Tipps beachten, können Sie sich trotz Ihres vollen Terminkalenders gesund ernähren. Wenn Sie diese Option haben, ist es eine gute Wahl, in Ihrer College-Cafeteria zu essen. Es bietet eine Auswahl an gesunden Optionen, wenn Sie mit Bedacht wählen. Wenn die Schule über eine Cafeteria im Buffetstil verfügt, versuchen …



Die Koffer sind gepackt und das Auto beladen. Endlich verlässt du dein Zuhause, um aufs College zu gehen. Die Zeit, die durch den Besuch des Unterrichts, das Kennenlernen neuer Freunde und Geselligkeit aufgewendet wird, kann stressig sein und führt häufig dazu, dass Ihre Ernährung in den Hintergrund tritt. Wenn

Sie ein paar Tipps beachten, können Sie sich trotz Ihres vollen Terminkalenders gesund ernähren.

Wenn Sie diese Option haben, ist es eine gute Wahl, in Ihrer College-Cafeteria zu essen. Es bietet eine Auswahl an gesunden Optionen, wenn Sie mit Bedacht wählen. Wenn die Schule über eine Cafeteria im Buffetstil verfügt, versuchen Sie, aus jeder Hauptnahrungsmittelgruppe etwas auszuwählen. Versuchen Sie, die Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln, Käse, Dressing und fettigen Speisen zu begrenzen. Das Essen von der Wüstenbar kann eine großartige Belohnung nach einem langen Tag oder einer harten Prüfung sein. Versuchen Sie, nicht jeden Tag Wüste zu essen, um eine gesunde Ernährung aufrechtzuerhalten.

Auch die Zeit, zu der Sie während des Tages essen, ist wichtig. Wenn Sie sich für den Unterricht anmelden, denken Sie an den Tag mit den Mahlzeiten. Du solltest morgens genug Zeit haben, um dich für den Tag fertig zu machen und ein schnelles Frühstück zu dir zu nehmen, entweder in deinem Wohnheimzimmer oder in der Cafeteria. Stellen Sie sicher, dass Sie sich irgendwann in der Mitte des Tages Zeit für das Mittagessen nehmen. Versuchen Sie, vor 19:00 Uhr zu Abend zu essen, um spätes Essen zu vermeiden. Sie sollten sich auch tagsüber Zeit nehmen, um einen nahrhaften Snack wie Obst und Müsli zu sich zu nehmen.

Die Wochenenden können für College-Studenten aufgrund des Drucks, auf Partys zu gehen, sehr herausfordernd sein. Das übliche Essen und Trinken ist Pizza, Pommes und Salsa und Bier. Wenn Sie planen, abends auszugehen, und sich nicht sicher sind, ob es eine gesunde Auswahl an Speisen gibt, nehmen Sie eine leichte Mahlzeit zu sich, bevor Sie gehen, und vermeiden Sie fettige Kalorien. Die unter College-Studenten beliebten Speisen wie Pizza, Buffalo Wings oder Tacos sind hin und wieder in Ordnung, aber wenn sie zu einem wöchentlichen Ereignis werden, kann Ihre Gesundheit darunter leiden.

Übermäßiger Alkoholkonsum ist auch eine gute Möglichkeit, eine Diät zu ruinieren. Bier und Mixgetränke haben viele leere Kalorien, daher ist es eine gute Idee, sie ganz wegzulassen. Wenn Sie trinken müssen, wählen Sie Diät-Limonaden zum Mischen Ihrer Getränke, Rotwein, falls verfügbar, oder trinken Sie leichtes Bier. Ein gelegentliches alkoholisches Getränk kann in Ordnung sein; Wenn Sie jedoch täglich oder sogar wöchentlich Alkohol trinken, werden Sie an Gewicht zunehmen. Das Risiko von Lebererkrankungen, Alkoholabhängigkeit und Sucht sollte immer im Hinterkopf behalten werden.

Denken Sie daran, dass das Trinken von Alkohol und Autofahren Sie oder jemand anderen das Leben kosten kann, wenn Sie in einen Unfall verwickelt sind. Die rechtlichen Folgen könnten Sie den Rest Ihres Lebens betreffen. Das Risiko von Lebererkrankungen, Alkoholabhängigkeit und Sucht sollte immer im Hinterkopf behalten werden. Wenn Sie trinken wollen, haben Sie immer einen bestimmten Fahrer, gehen Sie zu Fuß oder rufen Sie ein Taxi.

Wenn Sie ein paar einfache Tipps befolgen und Ihren gesunden Menschenverstand einsetzen, sollten Sie in der Lage sein, sich gesund zu ernähren und Ihre Studienzeit zu genießen. Ihre Gesundheit wird in zwanzig Jahren von den Gewohnheiten beeinflusst werden, die Sie in den wenigen Jahren entwickeln, in denen Sie Ihre Ausbildung erhalten.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki