

# Fit im Büro • En forme au bureau • In forma sul lavoro

## Ernährungstipps

Durch Stress und Zeitmangel im Job bleibt eine gesunde und ausgewogene Ernährung allzu häufig auf der Strecke. Doch genau die ist wichtig für einen konzentrierten Arbeitstag. Ein Vollkornbrot, belegt mit frischen Salatblättern, Gurken- und Tomatenscheiben, kombiniert mit einem Aloe-Drink, Bee Pollen und einer Kapsel Arctic Sea ist ein kleiner Fitmacher.

Wer keine Zeit für eine ausgiebige Mittagspause hat, der frischt seine Leistungsfähigkeit und sein Wohlbefinden am besten durch kleine Zwischenmahlzeiten auf. Abwechslung macht Spass: Verschiedene Obst- und Gemüsesorten sowie Milchprodukte tragen dazu bei, eine einseitige Ernährung zu vermeiden.

- Morgenmuffel, die nur ungern frühstücken, können das Frühstück in zwei Etappen zu sich zu nehmen: Starten Sie zunächst mit Forever Aloe, Vollkornbrot oder Müesli. Nach zwei bis drei Stunden können Sie etwas Obst oder einen Joghurt geniessen.
- Kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt vermeiden Leistungstiefs: Greifen Sie öfters zu Obst, fettarmen Milchprodukten oder Royal Jelly.
- Essen Sie bewusst: Snacks sollten nicht nebenbei gegessen werden, sondern in einer ruhigen Minute.
- Fast-Food in der Mittagspause ist keine Seltenheit. Es ist jedoch ratsam, das einseitige und fettige Fast-Food-Essen durch Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe zu ergänzen mit Bee Pollen, Absorbent C und nachmittags Fields of Greens.
- Kochen Sie vor und bringen Sie sich Ihr gesundes Mittagessen mit: Im Büro kann dieses dann in kurzer Zeit aufgewärmt werden.
- Belegen Sie Ihre Brote mit Salatblättern oder Gurkenscheiben. Oder wie wäre es mit einer Gemüsebeilage wie geschnittene Peperoni?

## Des astuces pour une bonne alimentation

Au travail, on néglige souvent de s'alimenter de façon saine et équilibrée à cause du stress et du manque de temps. L'alimentation est pourtant essentielle pour affronter une journée de travail nécessitant toute notre concentration. Un sandwich au pain complet avec des feuilles de salade fraîches, des tranches de concombre ou de tomate, combiné à la boisson Forever Aloe Vera, la Gelée Royale et une gélule de Forever Arctic Sea peut vous redonner des forces.

Quant à ceux qui ne peuvent pas bénéficier d'une pause de midi suffisante, ils peuvent raviver leur productivité et leur bien-être en consommant des en-cas. La variété apporte beaucoup plus de plaisir : en choisissant des fruits et légumes différents, de même que des produits laitiers, vous pouvez éviter une alimentation monotone.

- Les lève-tard qui n'aiment pas prendre leur petit-déjeuner peuvent se rattraper en deux étapes. Commencez d'abord avec Forever Aloe, du pain complet et du muesli. Deux ou trois heures plus tard, vous pouvez déguster un fruit et un yaourt.
- Des petits repas répartis dans la journée évitent la baisse de régime : n'hésitez à consommer plus souvent des fruits, des produits laitiers allégés ou de la Gelée Royale.
- Mangez consciemment : n'avalez pas vos snacks en faisant autre chose ; prenez une minute, dans le calme, pour le faire.
- Il n'est pas rare d'aller déjeuner au fast food. Il est cependant conseillé de compléter un repas monotone et gras comme celui du fast food par des vitamines, des minéraux et des fibres alimentaires en utilisant Pollen Forever, Forever Absorbent C, et l'après-midi, Forever Fields of Greens.
- Préparez votre repas nutritif à l'avance et emportez-le au bureau. Vous pourrez rapidement le réchauffer sur place.
- Mettez quelques feuilles de salade ou des tranches de concombre sur votre pain. Que penseriez-vous d'une garniture comme des poivrons coupés ?

## Consigli per l'alimentazione

Stress e mancanza di tempo sul lavoro compromettono spesso un'alimentazione sana ed equilibrata. Ma proprio questa è importante per lavorare concentrati. Del pane integrale, imbottito con insalata, cetrioli e pomodori freschi, combinato con un drink d'Aloe, Bee Pollen e una capsula di Arctic Sea, ecco cosa vi rimetterà in forma!

Per chi non ha tempo per un'ampia pausa pranzo, il modo migliore di migliorare le sue prestazioni e il suo benessere sul lavoro sono piccole merende. Divertitevi avvicinando i vari tipi di frutta, verdura e latticini, evitando in questo modo un'alimentazione unilaterale.

- Chi non è solito far colazione, può suddividerla in due tappe: iniziate con Forever Aloe, del pane integrale o un muesli. Dopo 2-3 ore, potete gustare un po' di frutta o uno yogurt.
- Gli spuntini sparsi per la giornata vi preservano dai bassi di rendimento: Ricorrete con più frequenza a frutta, latticini sgrassati o Royal Jelly.
- Mangiate consapevoli: gli spuntini non vanno fatti in fretta bensì in momenti tranquilli.
- Il fast food a pranzo non è una rarità. È però consigliabile arricchire un cibo così unilaterale e grasso, con vitamine, sali minerali e fibre assumendo Bee Pollen, Absorbent C e, al pomeriggio, Fields of Greens.
- Preparate i vostri pasti a casa e portateli al lavoro: così in ufficio, il pranzo è sano, e lo si riscalda in un momento.
- Imbottite il pane con foglie d'insalata o fette di cetriolo. O che ne direste di un contorno fatto di verdure sane e gustose come i peperoni?

