

Alternativen zu Sportler-Snacks - natürlich ist besser

In Supermärkten füllen Sie mittlerweile ganze Regale. Extra für Sportler ausgerichtete Snacks und isotonische Getränke. Doch werden sie im Training tatsächlich so benötigt, wie in der Werbung dargestellt?

Laut Ernährungsexperten reichen Energielieferanten aus der Natur vollkommen aus. Wichtig sei dabei nur, welche Snacks gegessen werden, und wie sich Sportler generell ernähren.

Die Ernährungsbasis für Sportler bilden Kohlenhydrat,

rate, Vitamine, Mineralstoffe und nur wenig Proteine und



Fett. Halten sich Sportler an diese Vorgabe, sind zusätzliche Sportler-Snacks überflüssig.

Schnelle Power auf dem Teller

Vollkornbrot, Reis, Nudeln und Kartoffeln, dazu frische Salate, knackiges Gemüse, fettarme Fisch- und Geflügelgerichte, würzige Kräuter und Obst

und für zwischendurch...

Trockenfrüchte

Der Zucker aus Trockenfrüchten liefert dem Körper Energie über mehrere Stunden.

Bananen

Einziges Nachteil der Banane ist der hohe Kaloriengehalt von 96 kcal/100g. Trotzdem ist sie als schneller Energielieferant empfehlenswert, da der Kohlenhydrat-Anteil bei 20 Prozent liegt.

Getränke

Für eine natürliche Alternative zu isotonischen Getränken mischen Sie magnesiumhaltiges Mineralwasser (50mg/l) mit Apfel- oder Orangensaft. Die Fruchtschorle sorgt, genau wie ein isotonisches Getränk, für schnellen Wasserausgleich im Kreislaufsystem.

Feigen

Feigen sind reich an Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Durch den hohen Zuckeranteil (15 Prozent bei frischen Feigen, 60 Prozent bei getrockneten Feigen) können schon wenige Feigen gegen Unterzuckerung bei hoher Belastung helfen.

Kein Antrieb? 7 Tipps, die helfen

Alltagstress, private und berufliche Enttäuschungen, Ärger oder Trauer bremsen unseren täglichen Antrieb, vieles besser zu machen und einiges mehr zu erreichen. Durchhänger, Antriebslosigkeit und Gleichgültigkeit sind mit leichten Kniffen auszutricksen:

1. Setzen Sie sich klare Ziele, das stärkt Antrieb und Motivation

Achten Sie darauf, dass es sich dabei nicht nur um Wünsche handelt. Definieren Sie Ihre Ziele, in dem Sie sie genau beschreiben. Erarbeiten Sie Ziele, die Ihnen persönlich sehr wichtig sind, und setzen Sie sich genau mit Ihnen auseinander. Wichtig für den Antrieb ist, dass Ziele es wert sind, täglich an ihnen zu arbeiten.

den, steigert dies Ihre allgemeine positive Wahrnehmung, und Sie erhalten automatisch einen Motivationschub.

4. Formulieren Sie Ihre eigenen Glücks-Sätze

Verfassen Sie 5 motivierende Grundsätze, die Sie sich bei kleinen Rückschlägen und Durchhängern durchlesen können. Sie werden spüren, dass die Antriebslosigkeit verfliegt, und Sie wieder motiviert durch den Tag gehen.

5. Belohnen Sie sich ganz bewusst

Bereiten Sie sich regelmäßig kleine Freuden, die die negativen Ereignisse des Tages aufwiegen. Gönnen Sie sich ganz bewusst eine Auszeit für ein schönes Buch oder einen Museumsbesuch.



2. Denken Sie positiv

Achten Sie auf die kleinen Erfolge, und sehen Sie diese als kleine Schritte in Richtung Ziel. Kleine Freuden spornen an und steigern die Motivation. Reagieren Sie gelassener auf Probleme, und machen Sie sich bewusst, dass diese nicht immer sofort lösbar sind. Lassen Sie es nicht zu, dass kleine Misserfolge Ihren Antrieb bremsen.

6. Stellen Sie sich den Herausforderungen

Herausforderungen sind die Voraussetzung für jedes neue Ziel. Jedes erreichte Ziel, und somit auch jede bewältigte Herausforderung, stärkt Ihr Selbstbild und macht Lust auf mehr.

3. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken

Menschen neigen dazu, Ihre negativen Seiten verstärkt wahrzunehmen und sich von dieser Wahrnehmung beeinflussen zu lassen. Negative Gedanken sind Auslöser dieser Antriebslosigkeit und demotivierend. Wenn Sie sich Ihrer Stärken bewusst wer-

7. Beenden Sie den Tag positiv

Denken Sie an drei positive Ereignisse des Tages. Sie werden sehen, dass Ihre Motivation von Tag zu Tag steigt, Antriebslosigkeit keinen Platz mehr in Ihrem Leben hat, und Sie jeden Tag auf's Neue motiviert sind.

REMA HOMES

Bau/ Investition/ Beratung



Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

sofortige Grundbuchübergabe/ Hausverwaltung, Reinigung, Reparatur, Dekoration

Tel. +90 (0)242 519 47 84
GSM +90 (0)532 445 01 60
www.remahome.com

Sie finden uns im Stadtplan auf Seite 19