



## Gesund genießen: Mehr Healthy Hedonism wagen

Healthy Hedonism ist ein Foodtrend, der ohne Grenzen auskommt. Doch wie sieht das im Alltag konkret aus? Worauf du achten solltest, um in deinem Leben für mehr gesunden Genuss zu sorgen, erfährst du in unserem PDF.

### 6 clevere Healthy Hedonism Tipps für dein Leben

→ Wenn du auf einer Party eingeladen bist: **Biete an, ein Gericht mitzubringen.** So stellst du sicher, dass es etwas ist, das du mit gutem Gewissen essen kannst. Besonders für diejenigen unter uns, die an einer Lebensmittelallergie leiden, ist es wichtig, dass zumindest eine Option auf dem Tisch steht, die sicher und lecker ist.

→ **Bereite Mittagessen für deine Arbeitstage vor:** Das verhindert, dass du dich unausgewogen ernährst. Nimm dir am Wochenende etwas Zeit, um ein paar gesunde Optionen für die kommende Woche zuzubereiten. Es lohnt sich!



→ **Nimm fermentierte Lebensmittel in deinen Speiseplan auf:** Einseitige Ernährung kann dazu führen, dass deine Darmflora leidet. Der Verzehr von lakto-fermentierten Lebensmitteln wirkt sich dagegen positiv auf deine Gesundheit aus. Zu ihnen gehören fermentierte Milch, Joghurt, Fleisch, Sauerteigbrot, Oliven, Sauerkraut, Kimchi und Gurken.

→ **Stell dir immer Wasser auf deinen Schreibtisch:** Eine Flasche Wasser erinnert dich visuell daran, während des Tages genug zu trinken. Wenn du genug Wasser zu dir nimmst, regt das den Stoffwechsel an. Außerdem kannst du so deine Konzentration steigern und Kopfschmerzen vorbeugen. Ausreichend Wasser führt zu glatterer Haut, es hemmt den Appetit und steigert die körperliche Fitness.

→ Schwitz dich aus: **Eine halbe Stunde Bewegung am Morgen** hilft dir, dich zu entspannen. Und nicht nur das: Wenn du schwitzt, unterstützt du deinen Körper dabei, Giftstoffe durch seine Poren loszuwerden.



→ **Veranstalte deine eigene Feier:** So behältst du die Kontrolle über das Menü und stellst sicher, dass es genügend Optionen für diejenigen gibt, die zum Beispiel eine Diät einhalten möchten oder sich vegan beziehungsweise vegetarisch ernähren.



## Gesund genießen: Mehr Healthy Hedonism wagen

Stell dir diese fünf Fragen und du erfährst, ob Healthy Hedonism in deinem Leben bereits eine große Rolle spielt oder ob du noch auf der Suche nach deinem Weg zu gesundem Genuss bist:

- Ist dir eine hohe Qualität deiner Lebensmittel wichtig?
- Achtest du auf die Jahreszeiten und isst überwiegend saisonale und frische Produkte?
- Verzichtest du weitestgehend auf Fertigprodukte und tobst dich selbst in der Küche aus?
- Ist es dir wichtig, bewusst zu essen und deine Mahlzeiten zu genießen?
- Hast du dich von Ernährungszwängen befreit und lebst nach dem Motto „Alles kann, nichts muss“?



Quellen:

<https://experiencelife.lifetime.life/article/10-tips-for-healthy-hedonism-during-the-holidays/>  
<https://www.schweizer-gesundheitstage.ch/2019/03/28/healthy-hedonism-der-aktuelle-trendzum-gesunden-genuss/>