

# Achtsam Essen



## Frühstück Energie & Leichtigkeit

Mini-Ritual: Vor dem ersten Bissen  
3 tiefe Atemzüge nehmen.

Sensorik: Duft von frischem Obst  
oder Tee bewusst wahrnehmen.

Quick-Idee: Overnight Oats mit  
Beeren & Nüssen (5 Min.  
Vorbereitung).

Musik-Impuls: Leichte Akustik-  
Playlist für einen sanften Start.

## Lunch Balance & Fokus

Mini-Ritual: Ein Glas Wasser  
bewusst trinken, bevor du startest.

Sensorik: Knackiges Gemüse,  
frische Kräuter, bunte Farben.

Quick-Idee: Lunchbox mit  
Kichererbsen-Salat + Zitronen-  
Dressing (10 Min.).

Soundscape: Sanfte Jazz/Lo-Fi-  
Beats für mehr Ruhe

L e b e   L i e b e r   F e s c h

## Dinner Entschleunigung & Genuss

Mini-Ritual: Handy weglegen,  
Kerze oder kleines Licht  
anmachen.

Sensorik: Wärme spüren – Suppe,  
Pasta oder gebackenes Gemüse.

Quick-Idee: Pasta mit Spinat &  
Feta in 12 Min.

Duft-Idee: Ein Spritzer Zitrone  
oder frische Kräuter auf dem  
Teller.

Tausche Nüsse gegen Kerne,  
Milchprodukte gegen  
pflanzliche Alternativen, Pasta  
gegen Zoodles.

**5-Minuten-Version**: Ein Apfel in  
Stücke schneiden, bewusst  
essen & kauen.

Nicht nebenbei essen (Handy,  
Laptop), sondern einen festen  
Platz wählen.



—“

Ich nähre nicht nur  
meinen Körper,  
sondern auch  
meinen Geist.

L e b e L i e b e r F e s c h

”—