

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.
”-

Lebe Lieber Fesch