

Essen und Trinken gegen Burnout

Tipps & Rezepte

Sie fühlen sich leer und ausgebrannt? Eigentlich müssten Sie zum Arzt. Doch selbst dafür ist kein Platz im überfüllten Terminkalender. Burnout – die neue Volkskrankheit ist auf dem Vormarsch! Betroffen sind alle Bevölkerungsschichten, von der Krankenschwester bis zum Lehrer, von der Mama bis zum Manager. Burnout beschäftigt Yogalehrer, ruft Ärzte auf den Plan und füllt sogar ganze Kurkliniken. Doch lassen Sie es nicht soweit kommen! Lernen Sie, wie man im Alltag bereits mit wenig Aufwand gegensteuern kann – mit richtiger Ernährung. Essen Sie sich fit mit Ananas, Nudeln, Schokolade & Co.!

Wie das geht, zeigt der Ratgeber „Essen und Trinken gegen Burnout“ aus dem CARE-LINE Verlag. Er basiert auf einem völlig neuen Konzept, das auf wertvolle und gleichzeitig genussvolle Ernährung zur Vorbeugung gegen Burnout setzt. Das Buch enthält zahlreiche Infos über die Funktionen von Körper und Gehirn, über die Bedeutung von Nahrungsmitteln, das Zusammenspiel von Ernährung, Entspannung und Fitness sowie leckere Anti-Burnout-Rezepte. So kann man sich wirkungsvoll gegen Stress und Hektik schützen. Frei nach dem Motto: erkennen, akzeptieren, vorbeugen.

Mittels Selbsttest und Führung eines Ernährungstagebuchs wird schnell deutlich, woran es zu arbeiten gilt. Ein Erster-Hilfe-Fahrplan sorgt für die richtige Weichenstellung bei beginnendem Burnout. Die Top Ten der Anti-Burnout-Lebensmittel erleichtern Einkauf oder Speisenwahl im Restaurant. Darüber hinaus enthält der 96 Seiten starke Ratgeber ein Anti-Stress-Programm für blitzschnelle Entspannung im Alltag und über 20 Rezepte, die leicht nachzukochen sind oder fürs Büro vorbereitet werden können: Ideen für ein schnelles Kraft-Frühstück, leckere Salate, Menüs und Power-Snacks sowie Anti-Burnout-Drinks.

Gerade wer noch nicht auf professionelle Hilfe angewiesen ist und sein beginnendes Burnout aus eigener Kraft bekämpfen will, findet in dem Buch eine Fülle von Tipps und Orientierungshilfen.

Autoren:

Sabine Nelke, Lehrerin für Biologie und Hauswirtschaft, Autorin
Ulrike Tanzer, Dipl.-Ökotrophologin, Ernährungsexpertin und Buchautorin



96 Seiten, 19 x 21 cm
 Bestellnr.: 125267
 ISBN 978-3-93725-267-4
 EUR 13,90