



Notfallapotheke – für den Heißhunger am Schreibtisch

Die persönliche Ernährungs-Agenda sollte auch einen Notfallplan für die kurzfristige Leistungsoptimierung beinhalten. Rüsten Sie sich für den Berufsalltag, damit Sie in Zukunft ruhigen Gewissens mit einem Griff in Schreibtischlade oder Tasche Ihren Hunger entspannt stillen können.

Die „Mehr Biss im Business-Notfallapotheke“:

Erste Hilfe bei sinkender Leistungskurve

- Vollkorn-Reiswaffeln

Nährstoffschub bei plötzlicher Hungerattacke

- Trockenfrüchte wie Apfelringe, Ananas, ...

Kick für die geistige Fitness

- Nussmischung oder Studentenfutter

Notfall-Kit bei Heißhunger nach Süßem

- Schokolade mit einem Kakaoanteil von mindestens 70 Prozent

Vital-Paket für höhere Performance

- 1 bis 2 Äpfel

Für mehr Konzentration

- Müsliriegel ohne Zucker