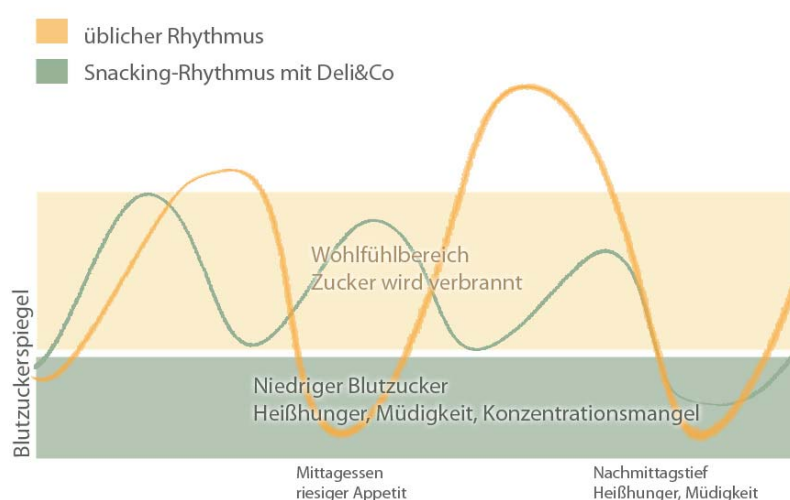


Blutzuckerkontrolle mit Deli & Co.

Blutzuckerkontrolle hat nicht nur mit Diabetes zu tun. Jeder gesunde Mensch – auch du – sollte sich damit auseinandersetzen. Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist der Schlüssel zu mehr Energie, zu leichterem Leben und zu weniger Stress.

Du hast immer etwas Zucker im Blut. Das ist auch gut so, denn dein Gehirn kann nur von Zucker leben. Während du zu wenig Zucker durch Heißhunger, Kopfschmerzen oder Müdigkeit sofort merkst, spürst du von zuviel gar nichts.

Wichtig ist daher, dass du deinen Körper regelmäßig mit soviel Zucker versorgst, wie er gerade braucht. So kommst du optimal durch den Tag, ganz ohne Zeitdruck und Essensstress. Und wer hätte nicht gern ein paar Minuten mehr, wenn der nächste Termin näher rückt. Mehr Leistungsfähigkeit und beste Voraussetzungen um Fett zu verbrennen sind weitere Effekte eines ausgeglichenen Blutzuckerspiegels.



Dein Blutzuckerspiegel sollte ausgeglichen in einem Wohlfühlbereich liegen. Genug Zucker für Leistungsfähigkeit, aber auch nicht zuviel, denn das schädigt nicht nur deine Gefäße, sondern gefährdet auch dein Idealgewicht.

Unsere Top-Tipps um der Blutzucker-Achterbahn zu entkommen:

- 1) Frühstück: hier hilft dir dein Snackpack, denn auch ein spätes Frühstück im Büro ist ok.
- 2) Iss regelmäßig dafür kleinere Mahlzeiten. Das muss und sollte nicht einmal viel sein. Schon eine kleine Handvoll Nüsse hält das Blutzucker-Jojo in Schach. Die Idee des Snackens oder Grasens entspricht diesem Gedanken voll und ganz.
- 3) Achte auf die Zusammensetzung deiner Mahlzeiten: Eiweiß bremst den Anstieg deines Blutzuckerspiegels. Bei den Snackpacks haben wir das bereits berücksichtigt oder geben dir entsprechende Zubereitungstipps.
- 4) Iss mehr Vollwertiges: Auch hier haben wir in den Deli & Co. Snackpacks bereits vorgesorgt und wir verwenden nur Vollkorn-Produkte. Denn auch Ballaststoffe sind eine Blutzucker-Bremse.
- 5) Iss natürliche und unverarbeitete Speisen anstatt Fertignahrung.