

FÜR UNS IST ALLES DRIN

# freundin

## NATUR- KOSMETIK SELBER MACHEN

Von Lip Balm bis Bodylotion:  
einfache Beauty-Rezepte  
ganz ohne künstliche Zusätze

## 565 JAHRE LEBENS- ERFAHRUNG:

Alte Menschen  
erzählen, was im  
Leben wirklich  
glücklich macht

Kreativ-  
Aktion

# Lieblingsstücke zum Bestellen

- individuelle Wohn-Accessoires • dekorative Keramik
- außergewöhnlicher Schmuck – alles für Sie handgefertigt

## Die neuen Taschen sind da!

- lässig mit Nieten
- trendy in Metallic
- edel in Herbsttönen

## Besser sehen: 8 Dinge, die Sie ab sofort für Ihre AUGEN tun können

## TRAUMZIEL MAURITIUS

Eine Entdeckungsreise  
zu den bezaubernden  
(und günstigen)  
Seiten der Insel



# ENERGIE TANKEN IN DER MITTAGSPAUSE

Praktische Helfer für die Lunch-Box. Strategien für mehr Power. Und die besten Snacks für einen klaren Kopf



**BUNTES HOLZBESTECK** aus Holz. 6er-Set über [blueboxtree.com](http://blueboxtree.com), um 7 Euro



**BENTO-BOX** mit 2 Fächern (14 x 14 cm). Darin können Gerichte getrennt transportiert werden. Über [use-again.de](http://use-again.de), um 21 Euro

## Die besten Begleiter für die Mittagspause

**TRINKFLASCHE** aus geschmacksneutralem Edelstahl. Über [Avocadostore.de](http://Avocadostore.de), um 20 Euro



**SALAT-GEFÄSS** aus Kunststoff mit integriertem Dressingfach. Auch super zum Transport von Suppen. Von Aladdin, über [zielonka-shop.com](http://zielonka-shop.com), um 22 Euro



## 4 Fitmacher-Strategien

Sie brauchen mehr Kraft für Ihren Job? Das hilft

**REICHLICH GEMÜSE & OBST** sind perfekt, um leere Energiespeicher aufzufüllen, ohne das Kalorienkonto zu belasten. Tipp: Paprika, Gurke und Möhre in Stifte schneiden und mit ins Büro nehmen.

**MAGERES FLEISCH, FISCH & HÜLSENFRÜCHTE** liefern sättigendes Eiweiß, das Insulinschwankungen vorbeugt. In Kombi mit Lebensmitteln wie Kartoffeln oder Vollkornbrot eine gute Wahl, um die Konzentrationsfähigkeit lang aufrechtzuerhalten.

**GEDANKEN MACHEN**, denn in Restaurants oder Kantinen kommt man um Geschmacksverstärker, nährstoffarme Zutaten oder reichlich Fett kaum rum. Tipp: gleich zu Beginn der Woche überlegen, wie man seine Mittagspause verbringen möchte, und vorkochen.

**REGELMÄSSIG TRINKEN**, denn eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls wichtig für die Konzentration. Tipp: Stellen Sie gleich morgens 1 ½ Liter Wasser (ersatzweise Kräutertee) bereit und füllen Sie Ihr Glas nach dem Austrinken gleich wieder auf.

## Naschen erlaubt!

Clevere Snacks für die Schreibtischschublade

**TROCKENFRÜCHTE**  
Aprikosen, Datteln & Co. sind eine gute Alternative zu Süßigkeiten, denn sie enthalten kaum Fett und jede Menge Nährstoffe – z. B. B-Vitamine, die strapazierte Nerven besänftigen. Perfekte Snack-Ration: 3 Stück.

**NÜSSE**  
Walnüsse, Mandeln & Co. enthalten gesunde pflanzliche Fette und keinen Zucker. In Maßen genossen (5 bis 10 Stück) halten sie den Blutzucker konstant und lange satt. Weiteres Plus: Heißhunger bleibt aus.

**CRACKER & CO.**  
Vor allem Vollkorncracker (z. B. von Alnatura) oder Haferkekse sind reich an Ballaststoffen, Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren, die nebenbei auch noch die Fettverbrennung ankurbeln und lange satt machen.