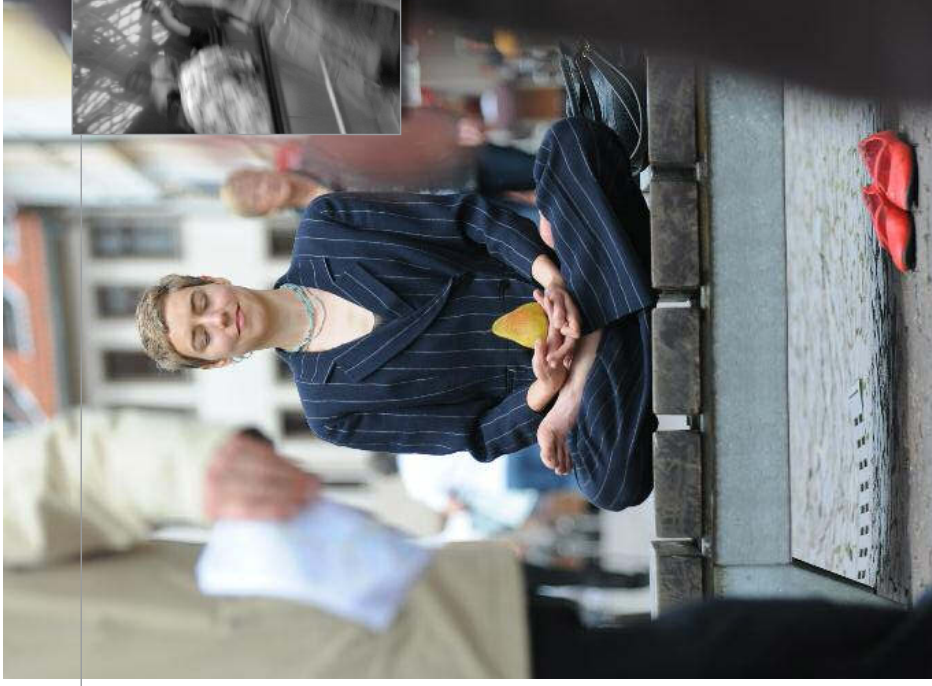


Mut zur Pause

... zur selbstbewussten, eigenständigen Lebensweise



Sie haben volle Tage und führen vielleicht sogar ein richtig hektisches Leben. Ständig unter Strom, häufig mit der Uhr im Nacken. Für erholsame Pausen bleibt da kaum Zeit – von gutem Essen ganz zu schweigen. Viel zu oft vertreiben Sie nur Gedanken das aktuelle Hungergefühl, indem Sie sich schnell etwas einverleiben, an das Sie sich später gar nicht mehr erinnern. Verlegenheitsmahlzeiten hinterlassen eben keinen bleibenden Eindruck – aber auch nur wenig Wirkung.

Es geht auch anders. Mit etwas Mut zur Umstellung bringen Sie eine ganz neue Qualität in Ihren (Arbeits-)Alltag. Machen Sie Ihre Zwischenmahlzeiten zu einem kleinen Picknick, das Sie genussvoll zelebrieren. Mit guten, bewusst ausgewählten Zutaten. So viel Zeit muss sein. Eine solche Pause ist eine erholsame Bast für Körper und Seele. Und das alles klingt nicht nur vielversprechend, sondern lässt sich auch umsetzen. Lesen Sie weiter!