

4. Die Blutzucker- & Fokus-Matrix

Arbeitsblatt für stabile Energie ohne Nachmittags-Crashes

Der Ansatz: Stabile Energie ohne die typischen Nachmittags-Crashes. Eine Übersicht zu energiestabilisierenden Mahlzeiten, smarten Snacks und der Vermeidung von Glukose-Achterbahnen im Arbeitsalltag.

Die 3 goldenen Regler für stabile Energie

1. Die Proteine- & Ballaststoff-Basis

Kombiniere Kohlenhydrate immer mit einer Protein- oder Fettquelle. Das bremst den Anstieg des Blutzuckerspiegels ab und verhindert den anschließenden Energie-Absturz.

2. Die richtige Reihenfolge auf dem Teller

Erst Ballaststoffe (Salat/Gemüse), dann Proteine & Fette, zum Schluss die Kohlenhydrate (Reis, Brot, Nudeln). Dies senkt die Glukosespitze um bis zu 70%.

Smart Snack Guide fürs Büro

Kategorie	Besser vermeiden (Achterbahn)	Smart Switch (Stabile Energie)
Vormittag Snack	Süßes Teilchen vom Bäcker, Trockenobst pur	Handvoll Walnüsse/Mandeln + Beeren oder Naturjoghurt
Mittagessen	Große Portion Nudeln mit heller Soße	Protein-Bowl mit Quinoa/Hülsenfrüchten, Hähnchen/Tofu & viel Grünzeug
Nachmittags-Tief	Schokoriegel & gezuckerter Cappuccino	Edelbitterschokolade (85%+) + Hafer-Cappuccino ohne Zucker

Mein Check für den Einkauf dieser Woche:

- ☐ Nüsse & Samen (Walnüsse, Kürbiskerne) als Schreibtisch-Vorrat
- ☐ Beeren (niedriger glykämischer Index)
- ☐ Gute Proteinquellen (Eier, Topfen/Quark, Hülsenfrüchte)

Silke Mekat – Coaching & Training für Frauen 40+

Praxisnahe Resilienz, mentale Klarheit & Selbstorganisation ohne Esoterik und Floskeln.

Mehr Impulse und Downloads unter **www.Silke-Mekat.de**