

Strukturen, die tragen

Meal Prep · Trainingsroutine aufbauen · Morgen- & Abendrituale · Mikropausen



SARINA KRÖGER

ERNÄHRUNGSBERATUNG · BEWEGUNG · STRESSMANAGEMENT

VORBEREITET IN DIE WOCHEN

Meal Prep für die ganze Woche

Mit 2 Stunden am Sonntag isst du die ganze Woche besser.

Wer im Alltag oft entscheiden muss, was er isst, landet meistens bei dem, was schnell geht – und das ist selten das Gesundeste. Meal Prep nimmt dir genau diese Entscheidung ab: einmal vorbereiten, eine Woche profitieren.

Du sparst Zeit, Geld und Stress. Und du erlebst gleichzeitig, wie sich dein Energielevel verändert, wenn dein Körper jeden Tag echtes Essen bekommt.



Der einfache Meal-Prep-Plan

- **Sonntag, 2 Stunden:** kochen für 4 Tage.
- **Basis-Mix:** 1 Portion Eiweiß + 1 Portion Stärke + 2 Portionen Gemüse.
- **Eine Basis, mehrere Gerichte:** wie aus einer Zutat vier Mahlzeiten werden, zeigt das Praxisbeispiel unten.
- **Frühstück fertig:** Overnight Oats für 3 Tage vorbereiten.
- **Snacks bereitstellen:** Karotten, Hummus, Nüsse, Beeren.

Was es dir bringt

- Kein Mittag-Take-away mehr.
- Mehr Vielfalt im Wochenrhythmus.
- 30–50 € Ersparnis pro Woche.
- Mehr Energie am Nachmittag.
- Weniger Lebensmittelverschwendung, weil jede Zutat weiterverwendet wird.
- Kein Berg an Geschirr am Feierabend.

MEIN TIPP

Starte klein: nur Mittagessen für 3 Tage. Wenn das sitzt, erweiterst du. Perfektion ist nicht das Ziel – Konstanz schon.

PRAXISBEISPIEL

Ein Kürbis, vier Mahlzeiten

So wird aus einer einzigen Zutat ein ganzer Wochenplan – ganz ohne, dass es nach Resteessen schmeckt.

1 Basis kochen:

Die Hälfte des Kürbis zu einer cremigen Kürbissuppe verkochen – das ist deine Basis für die nächsten drei Gerichte.

3 Pesto-Variante:

Ein paar weitere Löffel der Suppe mit Feta, Olivenöl und Kernen zu einem cremigen Kürbis-Feta-Pesto verarbeiten.

2 Curry-Variante:

Ein paar Löffel der Suppe mit Currypaste und Kokosmilch verfeinern – fertig ist ein schnelles Kürbis-Curry.

4 Ofengemüse:

Die andere Hälfte des rohen Kürbis kleinschneiden, mit weiterem Gemüse mischen und im Ofen rösten.

Ergebnis: eine Zutat, ein Kochvorgang – vier ganz unterschiedliche Mahlzeiten für die Woche.

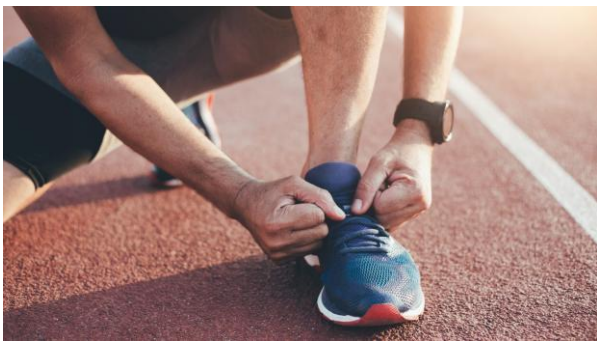
VOM VORSATZ ZUR GEWOHNHEIT

Deine Trainingsroutine aufbauen

Wie aus „ich sollte“ ein „ich mache es“ wird.

September ist Routinen-Monat. Die Hitze ist vorbei, der Alltag stabilisiert sich, die Tage haben wieder klare Strukturen. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, deine Bewegungsroutine aufzubauen oder zu erneuern.

Das Geheimnis ist nicht Disziplin, sondern Architektur. Du brauchst nicht mehr Willenskraft – du brauchst weniger Reibung.



Die 4 Anker einer Routine

- **Feste Zeit:** immer derselbe Slot, idealerweise am Morgen.
- **Klare Vorbereitung:** Kleidung am Abend bereitlegen.
- **Realistische Frequenz:** 3× pro Woche reichen für Anfang.
- **Wenn-dann-Plan:** „Wenn ich aufstehe, dann ziehe ich Sportkleidung an.“

Realistischer 7-Tage-Rhythmus

- **Mo:** 30 Min Krafttraining
- **Di:** 20 Min Spaziergang
- **Mi:** 15 Min Yoga
- **Do:** Pause
- **Fr:** 30 Min Krafttraining
- **Sa:** 45 Min Spaziergang oder Wanderung
- **So:** 15 Min sanftes Dehnen

2-MINUTEN-REGEL

Wenn du keine Lust hast: mach NUR 2 Minuten. Meistens machst du dann doch mehr. Falls nicht, war 2 Minuten besser als 0.

YOUTUBE-EMPFEHLUNG

Mein Workout für Einsteiger

Das perfekte Einstiegs-Workout für zuhause – Schritt für Schritt erklärt, ganz ohne Geräte.

**JETZT AUF YOUTUBE
ANSEHEN**

FÜR EINEN GUTEN START

Worauf Trainingsanfänger achten sollten

Die häufigsten Stolperfallen am Anfang – und wie du sie vermeidest.

1 Kein Übertraining:

Pausentage sind Teil des Plans, nicht die Ausnahme – dein Körper wächst in der Erholung.

3 Langsame Steigerung:

Gewicht, Wiederholungen oder Tempo nur schrittweise erhöhen, nicht von Woche zu Woche verdoppeln.

2 Technik vor Gewicht:

Lieber sauber ausführen als viel Gewicht bewegen – das schützt Gelenke und Sehnen.

4 Pausen zwischen den Sätzen:

60–90 Sekunden Erholung einplanen, damit die nächste Serie sauber gelingt.

Kurz gesagt: Wer diese vier Punkte beachtet, bleibt langfristig verletzungsfrei und motiviert.

DIE BEIDEN ANKER DES TAGES

Morgen- & Abendrituale

Wie du Tag und Nacht bewusst eröffnest und schließt.

Wie du in den Tag startest, prägt deine Stimmung den ganzen Vormittag. Wie du den Tag schließt, prägt deinen Schlaf. Zwei kurze Rituale – am Morgen und am Abend – können dein Lebensgefühl deutlich verändern.

Es geht nicht um große Programme. Es geht um wenige, konsequente Mini-Gewohnheiten, die dein Nervensystem trainieren.



Morgenroutine (15 Minuten)

- **500 ml lauwarmes Wasser** mit Prise Salz und Zitrone.
- **5 Min Bewegung:** Mobility, Spaziergang, Sonnengruß.
- **5 Min Stille:** tief atmen, ankommen, ohne Handy.
- **Tagesintention:** ein Wort oder Satz für den Tag.

Abendroutine (15 Minuten)

- **Handy weg** 1 Stunde vor dem Schlaf.
- **Licht runter:** nur warme Lichtquellen.
- **3 Dinge aufschreiben,** für die du dankbar bist.
- **Bauchatmung 5 Min:** 4 Sek ein, 6 Sek aus.
- **Wasser ans Bett** für den nächsten Morgen.

Mikropausen am Tag

- **Alle 90 Min:** 2 Min aufstehen, Schultern kreisen.
- **Vor jeder Mahlzeit:** 3 tiefe Atemzüge.
- **Nach jedem Telefonat:** 30 Sek Augen schließen.

PRODUKTEMPFEHLUNG · SUNDAY NATURAL



Sunday Magnesium

Hochwertiges Magnesium für den Abend – ankert deine Schlafroutine.

10 % Rabatt mit dem Code

RABATT: TAN09420

SO SIEHT ES IN DER PRAXIS AUS

Ein Beispieltag mit beiden Ritualen

Morgen- und Abendroutine brauchen zusammen nur 30 Minuten – so fügen sie sich in einen normalen Tag ein.

6:30 Uhr – Morgenroutine:

Wasser mit Zitrone, kurze Bewegung, 5 Minuten Stille, Tagesintention setzen.

22:00 Uhr – Abendroutine:

Handy weg, Licht runter, Dankbarkeit notieren, Bauchatmung, Wasser ans Bett stellen.

Das Ergebnis: ein bewusster Start und ein ruhiger Schluss – jeden Tag.

DIE KLEINEN PAUSEN MIT GROSSER WIRKUNG

Mikropausen am Schreibtisch

Wie 2 Minuten den ganzen Tag verändern können.

Wir denken bei Pausen oft an die Mittagspause oder den Feierabend. Dabei sind es die kleinen 2-Minuten-Inseln zwischendurch, die den Unterschied machen – für Konzentration, Rücken, Stimmung und Energie.

Im September, wenn der Alltag wieder seinen Takt findet, ist der perfekte Moment, Mikropausen fest einzubauen.



Mikropausen für den Körper

- **Alle 60–90 Min aufstehen**, 2 Min gehen oder dehnen.
- **Schulterkreisen** 10× vorwärts, 10× rückwärts.
- **Augenpause**: 20 Sek in die Ferne schauen.
- **Atempause**: 3 tiefe Atemzüge in den Bauch.

Mikropausen für den Kopf

- **Fenster auf**, frische Luft – sofortige Klarheit.
- **Glas Wasser trinken** bewusst, ohne nebenher zu lesen.
- **Eine Minute Stille** mit geschlossenen Augen.
- **Hand auf den Bauch**, atme ihn warm.

MEIN TIPP

Stelle einen sanften Timer alle 60 Minuten. 2 Minuten Pause halten – mehr nicht. Nach einer Woche merkst du den Unterschied am Abend.

SO INTEGRIERST DU ES

Dein Mikropausen-Fahrplan für einen typischen Arbeitstag

Fünf kurze Unterbrechungen, verteilt über den Tag – mehr braucht es nicht.

9:30 Uhr:

Fenster auf, tief durchatmen.

12:30 Uhr:

Nach dem Essen 2 Minuten gehen.

16:00 Uhr:

Eine Minute Stille mit geschlossenen Augen.

11:00 Uhr:

Schulterkreisen und kurze Augenpause.

14:30 Uhr:

Glas Wasser bewusst trinken, ohne nebenher zu arbeiten.

Der Effekt: der Nachmittag fühlt sich spürbar leichter an – ganz ohne große Pause.

ENDLICH · LIVE AB SEPTEMBER

Meine Mitgliederwebsite

Drei Säulen. Ein Ort. Alle Werkzeuge für deine Gesundheit.

In meiner Arbeit gibt es drei tragende Säulen: **Ernährung, Bewegung und Stressmanagement**. Ab sofort findest du alles an einem Ort auf meiner neuen Mitgliederwebsite. Discord verlasse ich, alle Inhalte ziehen auf die Website um.

SÄULE 1**Ernährung**

Saisonale Rezepte, Speisepläne,
Nährstoff-Wissen, Selbsttests.

Basis · Einsteiger · Fortgeschritten · Profi

SÄULE 2**Bewegung**

Trainingspläne, Mobility, Yoga,
Anleitungen für jede Tagesform.

Basis · Einsteiger · Fortgeschritten · Profi

SÄULE 3**Stressmanagement**

Atem-, Vagus-,
Achtsamkeitsübungen, geführte
Entspannungsübungen.

Basis · Einsteiger · Fortgeschritten · Profi

JETZT VERFÜGBAR

Dienstag, 8. September: Ernährungskurs Basic startet – kostenlos.

Montag, 14. September: Stressmanagementkurs Basic startet – kostenlos.

Montag, 28. September: Bewegungskurs Basic startet – kostenlos.

Danach: Einsteiger- und Fortgeschrittenenkurse folgen – der genaue Starttermin wird noch bekannt gegeben.



Ein strukturierter September

...in dem du dir Routinen schenkst, die wirklich tragen. Klein anfangen, dranbleiben, wachsen.

Von Herzen, Sarina

KONTAKT

Sarina Kröger · Ernährungsberatung · Bewegung · Stressmanagement

www.sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de

info@sarinakroeger-ernaehrungsberatung.de