

# HRM-Dossier

Sonia Goretzki & Ole Petersen

## Manager-Food

Essen im Büro  
und unterwegs

## Die Autoren



*Sonia Goretzki*, Vitalstoff- und Ernährungsberaterin, fand durch den eigenen Leidensweg – 20 kg Übergewicht und 17 Diäten – zu Ihrer Berufung. Erst durch ein gezieltes Bewegungsprogramm und Umstellung der Ernährung entwickelte Sie einen Weg, der sich ohne Mühe und Qual im Alltag umsetzen lässt. Sie leitet Ernährungsseminare für Berufstätige und Führungskräfte und ist Co-Autorin der Bücher *burn-FETT* statt *burnout* sowie *Lifepower*.



*Ole Petersen*, Diplom-Betriebswirt, leitete mehrere Jahre ein Unternehmen mit 130 Mitarbeitern. Seit über 10 Jahren Seminar- und Beratungstätigkeit in den Bereichen Gesundheit, Fitness, Zielsetzung und Motivation. Als Bestsellerautor (*Gesundheit ist Chefsache* sowie *Fit und top im Job*) zählt er zu den führenden Trainern im Bereich Gesundheit und ist ein begeisternder Motivator an seinen Vorträgen.

Beide führen zusammen mit Dr. med. Hansruedi Egger in Winterthur das auf Gesundheitsförderung und Stressbewältigung spezialisierte Unternehmen *check-up AG*, welches firmeninterne Gesundheitsseminare anbietet. Seit 1988 wurden über 15'000 medizinische Check-up durchgeführt und für die Kunden der so wichtige «grüne Pulsbereich» für optimale Gesundheit, Stress- und Fettabbau definiert.

*check-up AG, Römerstrasse 176, CH-8404 Winterthur, [www.check-up.ch](http://www.check-up.ch)*

## Inhaltsverzeichnis

<b>«Hors d'œuvre» – Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>«Vorspeise» – Ihre Zielsetzung</b>	<b>10</b>
Die Macht der Gewohnheit	10
Test für das eigene Ernährungsverhalten	11
Mögliche Ziele für die eigene Ernährung	14
<b>«Menü 1» – Stressabbau</b>	<b>16</b>
Individuelle Stressfolgen	17
Das Wichtigste zu den Mahlzeiten	18
Massnahmen im Unternehmen	22
<b>«Menü 2» – Leistungsfähigkeit und Konzentration</b>	<b>23</b>
Hochwertiges Eiweiss: der Muntermacher	23
Die Eiweisslieferanten	24
Kohlenhydrate und glykämischer Index	26
Ohne Wasser keine Leistung	28
Dopingmittel Kaffee	29
Massnahmen im Unternehmen	29
<b>«Menü 3» – Abnehmen</b>	<b>30</b>
Einfach weniger Essen...	31
Der Unsinn von Diäten und Kalorienzählen	31
Gruppe 1 - versteckte Fette	32
Gruppe 2 - versteckte Zucker	34
Umsetzung im Alltag	36
<b>«Menü 4» – Vorzeitige Alterung durch Verschleiss</b>	<b>42</b>
Belastungen und Körperreaktionen	43
Oxidation und «freie Radikale»	43
Gesunde Fette für unseren Zellschutz	45
Individuelle Analyse	46
Der Säure-Basen-Haushalt und Schlacken im Körper	47
<b>Bereits erschienene HRM-Dossiers</b>	<b>48</b>

# Manager-Food

## Essen im Büro und unterwegs

Gewohnheiten sind zäh – vor allem, wenn es um die Ernährung geht. So müsse man einfach weniger essen, um schlank zu werden oder zu bleiben. Doch diese Grundregel ist falsch. Diäten und Kalorienzählen sind heute out. «Manage your food» heisst die Devise. Clever Essen bringt die gewünschten Effekte wie Stressabbau, Leistungsfähigkeit und Konzentration sowie die Milderung oder die Reduktion der vorzeitigen Alterung durch Verschleiss. In vier leicht verdaulichen Menüs (Kapiteln) wird anschaulich und spannend dargestellt, dass clever Essen nichts mit Lustfeindlichkeit zu tun hat, sondern mit bewusstem und überlegtem Essen. Wer sich die neuen Erkenntnisse zur Gewohnheit macht, steigert trotz oft schwierigen beruflichen Rahmenbedingungen Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Er belastet seinen Körper weniger, sondern erhält ihn fit und in der richtigen Balance bis ins hohe Alter.

Sonia Goretzki als Vital- und Ernährungsberaterin sowie Ole Petersen, einer der führenden Trainer im Bereich Gesundheit und Motivation sowie Bestsellerautor, schöpfen aus reicher Beratungserfahrung. Für den Alltag schildern Sie eindrücklich, welche schädliche Wirkung beispielsweise Zucker hat oder wie der Körper auf Kaffee reagiert. Dass dies ohne erhobenen Zeigefinger geschieht, ist ihrer quellenden Lebensfreude zu verdanken, denn sie stellen das Thema Ernährung freudig und im Alltag umsetzbar dar. Sie zeigen, wie einfach bewusstes und schmackhaftes Essen zusammengestellt wird und welcher Power darin steckt. Nutzen Sie diese Quelle, die Ihnen das HRM-Dossier bietet.

*Das HRM-Dossier ist ein Konzentrat von Fachinformationen für Personal- und Ausbildungsfachleute. Jede Ausgabe behandelt ein ausgewähltes Thema ausführlich.*

*Das HRM-Dossier erscheint quartalsweise und ist bei SPEKTRA bzw. jobindex media ag im Abonnement mit dem HRM-Journal «Interview» oder als Einzel-exemplar erhältlich.*

*SPEKTRA, Grütstr. 46, 8047 Zürich; jobindex media ag, Carmenstrasse 28, 8032 Zürich*