

# DAS ERNÄHRUNGSSTUDIO BY NESTLÉ UND »KALORIEN MUNDGERECHT«

Liebe Leserinnen und Leser!

viele Ereignisse der letzten Zeit haben unser Ernährungsverhalten beeinflusst. Ob Homeoffice, Lock-Down oder auch geschlossene Fitnessstudios, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten musste umgedacht und neue Routinen etabliert werden. Denn trotz aller Umstände gilt es, das Ziel einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, viel Bewegung und eines bewussten Lebensstils mit ausreichend Entspannung nicht aus den Augen zu verlieren.

Das Ernährungsstudio by Nestlé leistet zusammen mit dem Umschau Zeitschriftenverlag mit »Kalorien mundgerecht« einen wichtigen Beitrag dazu. Schnell, übersichtlich und in mundgerechter Form dienen die Tabellen in »Kalorien mundgerecht« schon seit 1975 als Orientierungshilfe für eine gesunde und ausgewogene Ernährung im Alltag. Neben wichtigen Grundnahrungsmitteln finden Sie in den Tabellen auch beliebte Gerichte, Fertigprodukte, Snacks und Fast Food mit Nährwertangaben pro Portion. Die einfache Benutzung und das handliche Format der übersichtlichen Tabellen machen dieses Buch zu einem kompetenten Wegbegleiter.

Das Ernährungsstudio by Nestlé bietet jede Menge nützliche Informationen rund um einen gesunden Lebensstil für Sie und Ihre ganze Familie. Entdecken Sie unter [www.ernaehrungsstudio.de](http://www.ernaehrungsstudio.de) unsere interaktiven Anwendungen und informieren Sie sich in zahlreichen Beiträgen rund um die Themen Ernährung, Bewegung, Psyche und Nachhaltigkeit.

Im Ernährungsstudio by Nestlé erhalten Sie Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:

**KIND & FAMILIE** - Eltern erhalten tolle Ernährungs- und Bewegungstipps für ihre Kinder sowie Ideen für die praktische Umsetzung im Alltag. Zusätzlich gibt es reichlich Inspiration und Tipps rund um einen gesunden Lebensstil für Kinder wie gemeinsam Backen, Kochen, Tisch decken oder auch Sport treiben.

**WOHLFÜHLGEWICHT** - Wir geben Tipps, wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Wohlfühlgewicht erreichen und halten können. Zudem verraten wir Ihnen auch, wie Sie gesund und erfolgreich Ab- und Zunehmen. Hinzu kommen Tipps, wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können.

**ERNÄHRUNG & WISSEN** - Wir haben grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und deren Funktion aufgeführt. Zudem erläutern wir, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Außerdem erhalten Sie detaillierte Informationen zu den Nährwerten und Inhaltsstoffen unserer Produkte.

**REZEPTE & KOCHTIPPS** - Sie finden viele Rezepte und Tipps für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, Spezialitäten aus anderen Ländern, eine nachhaltige Ernährung sowie den Umgang mit Lebensmitteln. Außerdem erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich auch dazu jede Menge Rezeptideen.

**BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN** - Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir zu den Themen Fitness, Bewegung, Entspannung, mentale Gesundheit und Abwehrkräfte wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

**TIPPS & TOOLS** - Wir haben viele spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Außerdem können Sie unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst und angeboten wird.

**EXPERTENWISSEN** - Auch für Fachkräfte haben wir einiges im Angebot. Neben Expertenbeiträgen und Unterrichtsmaterial gibt es einen Fachkräfte-Newsletter gespickt mit Experten-Interviews und Fachartikeln, News und Updates aus der Wissenschaft sowie Podcast oder Seminarempfehlungen.

**NACHHALTIGKEIT** - Sie finden viele Informationen und praktische Alltagstipps zu einer nachhaltigen Ernährung. Neben Ideen, wie Sie Ihren Speiseplan nachhaltiger gestalten, erhalten Sie Tipps zur richtigen Lagerung, den Umgang mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum und der Reduktion von Verpackungsmüll.

Das Team vom Ernährungsstudio by Nestlé freut sich, Ihnen bei Fragen rund um eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise weiterzuhelfen. Viele Informationen und Tipps finden Sie auch unter [www.ernaehrungsstudio.de](http://www.ernaehrungsstudio.de) oder auf unserer Instagramseite.



\*Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische sprachliche Differenzierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.