



Presseinformation

Gesunde Mittagspausen mit Rotbäckchen

Mit Bewegung, richtiger Ernährung und vitaminreichem Fruchtsaft den Moment der Pause bewusst genießen

Unkel/Köln, Juli 2024. Der Arbeitsplatz ist für viele Menschen der Ort, an dem neben dem eigenen Zuhause die meiste Lebenszeit verbracht wird. Das führt auch dazu, dass mindestens einmal am Tag – in der Mittagspause – eine Mahlzeit hier eingenommen wird. Zwischen Terminen und Deadlines kommt es dabei oft dazu, dass gerade in der Mittagszeit auf schnelle, ungesunde Snacks und Getränke zurückgegriffen wird. Dabei wäre gerade hier ein bewussterer Umgang mit vernünftigem Konsum von Lebensmitteln wichtig und förderlich für den weiteren Tag.

Die Familienmarke Rotbäckchen aus Unkel am Rhein hat deshalb ein paar wichtige Tipps zur Mittagspause zusammengetragen:

1. Bewegung:

Auch wenn es oft hektisch zugeht, ist ein bewusster Moment der Bewegung an der frischen Luft zentral für das Wohlbefinden von Körper und Geist.

2. Mittagessen schon daheim vorbereiten:

Um nicht auf Fast Food und den einfachen Snack von um die Ecke zurückgreifen zu müssen, bietet es sich an, schon vorher an die Mittagspause zu denken und sich etwas passendes, gesundes von daheim mitzubringen. Dabei sollten auch Obst und Gemüse immer eine zentrale Rolle der Ernährung spielen.

3. Power Napping:

In Asien ist schon seit Jahrzehnten ein großer Trend, sich mittags bewusst für 20 Minuten hinzulegen und den Kopf mal kurz auszuschalten. Diese Art von Pause lässt sich sicherlich nicht bei jedem Beruf integrieren, kann aber dabei helfen, im Anschluss wieder mit neuer Kraft in den Leistungsmodus zu gehen.

Rotbäckchen®



4. Das richtige Getränk zum Mittag:

Es sollten keine Soft oder Energy Drinks die Mittagspause bestimmen. Vielmehr ist die richtige Kombination aus Wasser und vitaminhaltigen Fruchtsäften zu empfehlen, um den Flüssigkeitsbedarf des Körpers zu decken und fit für den weiteren Arbeitstag zu bleiben.

Genau hier setzt **Rotbäckchen Kleine Pause Bio** an: Reich an natürlichem Vitamin C, das als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung eine zentrale Rolle für zahlreiche Körperfunktionen spielt. Insbesondere kann das Vitamin C – hier aus der Acerolakirsche – zu einer normalen Funktion des Immunsystems sowie zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen – und ist somit perfekt als Begleiter für eine leckere und gesunde Pause im Alltag geeignet.

Rotbäckchen Kleine Pause Bio kombiniert hochwertige Bio-Direktsäfte und Bio-Fruchtmark in bester Rotbäckchen-Qualität: Apfelsaft, weißer Traubensaft, Ananassaft, Bananenmark, Orangensaft, Acerolamark, Mangomark und Passionsfruchtsaft ergeben den leckeren Auszeitbegleiter. Dabei ist Rotbäckchen Kleine Pause natürlich auch bestens für Kinder jeden Alters geeignet und kann ein sinnvoller Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung für die ganze Familie sein. Rotbäckchen Kleine Pause kommt ohne zugesetzten Zucker aus und ist im praktischen Tetrapack für unterwegs erhältlich.

Rotbäckchen Kleine Pause Bio (200 ml Tetrapack)

1,49 € (UVP)

Über Rotbäckchen

Rotbäckchen ist eine der wenigen Marken, die über Jahrzehnte hinweg geblieben ist, was sie immer war – ein Gütesiegel für gesunde Ernährung. Generationen von Familien vertrauen auf den Saft mit der magischen Originalformel. Das Geheimnis der magischen Formel von Rotbäckchen liegt in der ausgewogenen Komposition der verschiedenen Zutaten. Alle Rotbäckchen-Produkte werden mit Liebe und Sorgfalt hergestellt. Rohstoffe von höchster Qualität werden naturbelassen und besonders schonend verarbeitet.