

Leistungsstark im Homeoffice

Das neue Anti-Stress-Kochbuch von David Macke

MÜNCHEN, 15.03.2021 // **Ein Ratgeber, nicht für eine strikte Diät, sondern für ein einfaches Ernährungskonzept, das Homeoffice, Privatleben und gesunde Ernährung wieder ins Gleichgewicht bringt. Genau das ist das neue Anti-Stress-Kochbuch von Personal Trainer David Macke, welches am 15. März 2021 im Meyer & Meyer Fachverlag (ISBN-13: 9783840376948) erschienen ist. Auf über 200 Seiten gibt der Coach für Stressbewältigung neben leckeren Rezepten, die schnell und stressfrei zubereitet sind, auch Tipps wie Arbeitnehmer:innen, trotz Homeoffice große Leistungen bei der Arbeit erbringen, den hohen Anforderungen des Alltags gerecht werden und sich trotzdem gesund ernähren.**

Das Arbeiten von zu Hause hat nicht erst seit Corona in vielen Unternehmen Einzug gehalten und wird ganz sicher als Modell für die Zukunft bleiben. Jedoch zeigt sich auch deutlich, wie schwer die Gegebenheiten oft sind, Job, Familie und die eigenen Bedürfnisse unter einen Hut zu bekommen, ohne dauerhaft gestresst zu sein. Punktueller Stress ist für uns Menschen evolutionär überlebenswichtig und auch nicht schlecht. Ohne Stress könnten wir keine Höchstleistungen vollbringen. Jedoch ist ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung wichtig. Chronischer Stress wiederum macht krank und beeinträchtigt die Lebensfreude und gefährdet unsere Gesundheit. Um Stress richtig zu bewältigen gibt es viele Ansätze, wie Bewegung, Entspannungstechniken oder auch Achtsamkeit. Aber auch die Ernährung rückt immer mehr in den Fokus als Mittel zur Stressbewältigung und ist ein wesentlicher Faktor, um eine gute Basis für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu schaffen. Und genau hier setzt das Anti-Stress-Kochbuch von David Macke an, denn „um auch im Homeoffice leistungsfähig zu bleiben und in dieser neuen Situation körperlich und mental auf höchstem Niveau zu bestehen, braucht es gute Gewohnheiten. Beim Essen vollwertig, abwechslungsreich, schnell und lecker zu kochen ist für viele eine große Herausforderung.“

Dies zeigen auch Statistiken, in denen deutlich wird, dass aufgrund von Zeitmangel und Stress sehr oft auf ungesunde Alternativen zurückgegriffen wird und das, obwohl die Voraussetzungen für eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung im Homeoffice besonders gut stehen. Denn nichts ist besser, als sich seine Mahlzeiten selbst zuzubereiten und frisch und ohne Zusatzstoffe zu kochen. Dennoch geben in Umfragen zwischen 20 und 40 Prozent der Befragten an, während der Homeoffice-Zeit zugenommen zu haben. Teilweise fünf Kilo oder mehr. Das verursacht zusätzlich Stress und Stress macht krank.

Das das so ist, hat David Macke am eigenen Leib erlebt. 2012 kam es zu seinem, wie er ihn nennt, persönlichen „Crash“. Durch schlechte Ernährung, Stress, gesundheitliche Belastungen und schlechte Gewohnheiten begann sein Leidensdruck. Er selbst hatte unterschätzt, welche Bedeutung die Ernährung auf die Gesundheit und als Mittel zur Stressbewältigung hat. Seine eigene Transformation und seine Erfahrungen bereichern heute seine Arbeit und haben nicht nur ihn persönlich – sondern auch seine Klienten:innen – weitergebracht. Stressbewältigung wurde Leidenschaft – sozusagen „aus Leiden geschaffen“.

Und genau deshalb möchte David Macke nun Arbeitnehmer:innen unterstützen und es ihn leicht machen. Er zeigt, „wie Sie innerhalb von kurzer Zeit, ohne Hungern, ohne Kalorienzählen, ohne Verzicht auf Kohlenhydrate, in einem einfachen, lebenslänglich praktikablen und pragmatischen Ernährungskonzept, Stress durch Ernährung reduzieren können und wie Sie auch im Homeoffice leistungsfähig bleiben und gleichzeitig Ihrer Wunschfigur Schritt für Schritt näherkommen“.

Hierfür nutzt der Personal Trainer ein universell taugliches, pragmatisches Grundkonzept, einfach umsetzbare Prinzipien, eine leichte Anti-Stress-Formel sowie verschiedene Ernährungs-Baukästen für morgens, mittags und abends. Über 50 Anti-Stress-Rezepte inspirieren zudem zu einer saisonalen, regionalen, ökologischen, biologischen, nachhaltigen und faireren Ernährungsweise.

Wer also auch im Homeoffice gesund und fit durch den Tag gehen möchte, für den lohnt sich ein Blick in das neue Anti-Stress-Kochbuch von David Macke. Interessant ist es aber auch für Arbeitgeber:innen, denen die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter:innen am Herzen liegt.



Über das Buch:

ISBN-10: 3840376947

ISBN-13: 978-3840376948

Herausgeber: Meyer & Meyer Fachverlag

Autor: David Macke

Sprache: Deutsch

Preis: 22,00 Euro

Erhältlich: ab 15.03.2021 auf allen Plattformen, auf denen es Bücher gibt

Über den Autor:

David Macke ist seit fünf Jahren als Personal Trainer mit seinem Konzept „Achtsamkeitsbasiertes Personal Training“ und als Coach für Stressbewältigung in München selbstständig. Neben seinem Masterstudium (M.A) im Bereich Prävention und Gesundheitsmanagement hat er zahlreiche Fortbildungen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Psychologie und Stressbewältigung besucht. 2017 wurde er im Rahmen des NEO AWARDS – dem Oscar der Gesundheitsbranche – in der Kategorie „Bester Newcomer“ unter die drei besten Personal Trainer in Deutschland, Österreich und der Schweiz gewählt.

Kontakt für Rückfragen:

David Macke

Lenastraße 3

81373 München

mail@davidmacke.de

www.davidmacke.de