



## Ausreden adé: Tipps für ein nachhaltig gesünderes 2019

- Mit 3 einfachen Tricks weniger Zeit im Supermarkt verbringen
- Bring! zeigt, wie man mit smarterer Menü- und Einkaufsplanung seine Vorsätze für 2019 langfristig durchhält

Zürich / Berlin, den 31. Januar 2019: Zum Jahresstart ist der Wille noch groß, die für 2019 gefassten Vorsätze auch wirklich umzusetzen. Am wichtigsten ist den Deutschen dabei, mehr Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen. An zweiter Stelle steht dann aber schon eine gesündere Ernährung sowie – kaum verwunderlich – mehr Bewegung und Sport. Leider merken wir oft erst im Nachhinein, dass uns der Alltag mit all den alten Gewohnheiten wieder eingeholt hat. Die smarte Einkaufsliste [Bring!](#) zeigt, wie man mit richtiger Essens- und Einkaufsplanung die guten Vorsätze in einen nachhaltigen, gesunden Lifestyle verwandelt. Denn gute Gewohnheiten kommen nicht über Nacht – dran bleiben heißt die Devise.



Quelle: [Unsplash/rawpixel](#)

### **Und täglich grüßt das Murmeltier: Wie man schlechte Gewohnheiten dauerhaft ablegt**

Wer kennt es nicht: Nach einem langen Tag auf der Arbeit oder in der Uni werden die ersten 20 Minuten mit knurrendem Magen ratlos in der Küche verbracht, und das nur, um am Ende doch zur Tiefkühlpizza zu greifen oder nochmal zum Supermarkt zu huschen. "Um diesen ungesunden Gewohnheiten vorzubeugen, lohnt es sich, Sonntagnachmittag schon für die ganze Woche seine Mahlzeiten zu planen. So muss weder wegen fehlender Zutaten nochmal das Haus verlassen, noch zu schnellen, ungesunden Alternativen gegriffen werden", rät Marco Cerqui, CEO des smarten Shopping-Assistenten Bring!. Zudem motiviert ein Essensplan dazu, neue und vor allem gesunde Gerichte auszuprobieren. Statt jeden Tag wieder zu überlegen was auf den Tisch kommt, kann so die gewonnene Zeit gemütlich mit der Familie auf der Couch verbracht werden. Ein Wochenplan hilft also nicht nur dabei, organisiert in die Woche zu starten, sondern auch die freie Zeit richtig genießen zu können.



### **Schatz, kommst du auf dem Heimweg noch am Supermarkt vorbei?**

Steht der Meal Plan für die nächsten fünf bis sieben Tage, kann auch direkt für die ganze Woche eingekauft werden. Das hilft nicht nur dabei, dem gesunden Lebensstil auch im alltäglichen Stress treu zu bleiben; der Einkauf gestaltet sich dadurch auch effizienter. Damit sich im Einkaufswagen dann nicht doch wieder die ungesunden und teuren Impulskäufe wiederfinden, empfiehlt es sich, immer eine Einkaufsliste zu machen. Doch wie oft fällt einem erst im Geschäft auf, dass die akribisch und aufwendig vorbereitete Gedächtnisstütze noch auf dem Küchentisch liegt. Um das zu vermeiden, helfen [digitale Shopping Listen](#) fürs Smartphone. Der elektronische Einkaufszettel kann bequem mit dem Partner oder der WG geteilt werden, wodurch es nicht zu überflüssigen Mehrfach-Einkäufen kommen kann. Gesunde Rezeptideen in der App bieten dabei zusätzliche Inspiration für den Wochenspeiseplan und dessen Zutaten können direkt in die eigene Einkaufsliste importiert werden.

### **Vorbereitung ist die halbe Miete**

Der Essensplan für die kommende Woche steht. Alle Einkäufe sind ordentlich im Vorrats- und Kühlschrank verstaut. Die Motivation ist groß, den gesunden Lifestyle endlich in die Tat umzusetzen. Viele Gerichte lassen sich gut vorbereiten oder schon im Voraus für die kommenden Tage zubereiten – gesund und mit wenigen Zutaten. Was bei Oma noch "einfach vorkochen" hieß und Foodblogs heutzutage als Mealprep feiern, hat einen klaren Vorteil: Die Zeit die am Wochenende investiert wird, wird im Wochenverlauf eingespart – dort wo sie meistens Mangelware ist. Außerdem eignet sich Mealprep perfekt, um neue und gesunde Gerichte auszuprobieren. Kombiniert mit einem ausgewogenen Wochenspeiseplan und der richtigen Vorbereitung kann also nicht nur viel Zeit und Geld eingespart werden; Auch der Spaß am neuen Lebensstil geht nicht verloren.

### **Über Bring!:**

Die kostenlose App Bring! (<https://www.getbring.com>) erleichtert heute den täglichen Einkauf von Millionen von Nutzern weltweit. Über das Smartphone, den Computer und den Sprachassistenten können die Nutzer Einkaufslisten erstellen, mit anderen teilen und so den Lebensmitteleinkauf gemeinsam effizient planen. Gegründet wurde die Bring! Labs AG im April 2015 von den drei Schweizern Marco Cerqui, Sandro Strebel und Dominic Mehr. Die App gibt es für iOS, Android und Web und ist kompatibel mit der Sprachsteuerung von Google Assistant, Amazon Alexa und Apple Siri. Die Bring! Labs AG mit Hauptsitz in Zürich, hat seit Juli 2018 auch einen Sitz in Deutschland. Im Oktober 2018 wurde Bring! zum zweiten Mal mit dem Google Play "Editor's Choice" Award ausgezeichnet.