



Bildquelle: © AnastasiiaS – Shutterstock.com

27.07.2017 08:00 CEST

## Mittagspause: Gesunde Alternativen zu Kantine, Pizzaservice und Schreibtisch-Lunch

Die Kantine ist mies, selbst kochen ist zu anstrengend, der schicke Italiener um die Ecke zu teuer... Gründe gibt es sicher viele. Fakt ist: Eine aktuelle Umfrage unter über 1.000 Jobs.de Nutzern hat ergeben, dass jeder 5. Arbeitnehmer sich keine "richtige" Mittagspause gönnt. Gesund ist das im Zweifelsfall nicht... Mediziner mahnen vor allen Dingen zu "bewusstem Essen" und Bewegung zwischendurch. So weit die Theorie, die vermutlich alle kennen.

[Wir haben für Sie ein paar Tipps und Tricks zusammengetragen](#), wie auch Schreibtischtäter die Pommes-Schranke-Falle umgehen können.

---

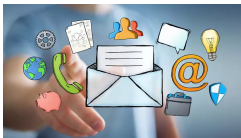
## Über die CareerBuilder Germany GmbH

Als international tätiger Anbieter von Human-Resources-Lösungen kennt CareerBuilder den gesamten Recruiting-Prozess von der Ausschreibung bis zur Einstellung. Die Online-Jobbörse [www.careerbuilder.com](http://www.careerbuilder.com) ist Marktführer in den USA mit mehr als 24 Mio. Unique Visitors und 1 Mio. Stellenangeboten. In Deutschland vereint CareerBuilder seit Oktober 2011 die Marken JobScout24, Jobs.de und CareerBuilder unter einem Dach und blickt als ehemalige JobScout24 GmbH auf langjährige Expertise im deutschen Markt zurück. Das Kerngeschäft in Deutschland konzentriert sich auf Jobs.de, die Online-Stellenbörse der CareerBuilder Germany GmbH, und Broadbean, die Lösung für zentral gesteuerte, professionelle Anzeigenverteilung.

CareerBuilder und seine Tochterunternehmen sind in den USA, Europa, Canada und Asien tätig.

Weitere Informationen unter [www.arbeitgeber.careerbuilder.de](http://www.arbeitgeber.careerbuilder.de)

## Kontaktpersonen



### **Karsten Borgmann**

Pressekontakt

Managing Director

Geschäftsleitung, PR

[karsten.borgmann@careerbuilder.com](mailto:karsten.borgmann@careerbuilder.com)

089-38038412