





Schlanke Küche mit dem Thermomix

Wunschgewicht auf die leichte Art

GANZ EINFACH MIT UNSEREN FIGURFREUNDLICHEN REZEPTEN – UND MIT IHREM THERMOMIX, IN DEM SICH ALLE GERICHTE KINDERLEICHT ZUBEREITEN LASSEN.

Sie sind, genauso wie ich, stolzer Besitzer eines Thermomix und haben sicherlich schon die Vorteile dieses Wunderkessels ausreichend kennen – und lieben gelernt. Einmal Fan – immer Fan. Stets hilfsbereit steht er Ihnen jederzeit zum Rühren, Zerkleinern, Pürieren, Kneten, Mahlen, Kochen und Dampfgaren zur Verfügung. Mit ihm lassen sich Speisen nicht nur schnell und einfach zubereiten, er hilft Ihnen auch, sich gesund, natürlich und figurbewusst zu ernähren. Mit dem Thermomix können Sie vieles selbst herstellen, da fällt es nicht schwer, auf das große Angebot an Fertigprodukten oder Fastfood zu verzichten. Ein leckerer Dip zum Abendbrot oder ein Pesto zur Pasta sind schnell gemacht. Und das ganz ohne jegliche Zusatzstoffe oder große Mengen an Zucker

und Fett, wie sie in den meisten Fertigprodukten enthalten sind.

AUF ZUTATEN UND ZUBEREITUNG KOMMT ES AN

Eine Funktion des Thermomix schätze ich ganz besonders – das Dampfgaren. Dabei werden die Speisen im Garkorbchen oder im Varomaufsatz schonend gegart, sodass wertvolle Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Das merkt man auch am Geschmack, und kalorien sparend ist diese Zubereitungsmethode ganz nebenbei auch noch, denn auf Fett kann man hier verzichten. Mit der Dampfgarfunktion lassen sich sogar mehrere Speisen gleichzeitig zubereiten. So garen Sie z. B. das Gemüse im Garkorbchen und den Fisch im Varoma. Aus der Garflüssig-

keit zaubern Sie anschließend noch schnell eine leckere Sauce.

KALORIENARM UND LEICHT VON MORGENS BIS ABENDS

Mit dem Thermomix ist es ein Kinderspiel, sich gesund zu ernähren und darüber hinaus auch noch ganz einfach einige überschüssige Pfunde loszuwerden. Meine über 120 Rezepte in diesem Buch helfen Ihnen dabei, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und zu halten, ohne auf Genuss zu verzichten. Die Gerichte lassen sich alle schnell und einfach im Thermomix zubereiten, was heutzutage, wo Zeit ein wertvolles Gut ist, besonders wichtig ist. Denn nur, wenn die Voraussetzungen stimmen, klappt es auch mit dem Abnehmen!



Bereits zum Frühstück kommt das Wundertöpfchen zum Einsatz. Er knetet Ihre Brötchen oder zaubert Ihnen ein köstliches Müsli. Ich mixe mir morgens am liebsten einen leckeren Smoothie aus Früchten und Gemüse. Das Mittag- und Abendessen haben Sie ebenso im Handumdrehen zubereitet wie leckere Kuchen, Desserts und Snacks für zwischendurch.

Abwechslungsreich abnehmen

Alle Gerichte kommen leicht daher und haben nicht mehr als 500 Kalorien pro Portion. Sie folgen keiner speziellen Diät, sondern sind durch die Auswahl der Zutaten und die Zubereitungsmethoden kalorienarm. Denn der Schlüssel zum Erfolg beim Kampf gegen die lästigen Pfunde ist, weniger Kalorien

aufzunehmen, als der Körper verbraucht. Dabei ist es jedoch von Wichtigkeit, sich nicht einseitig zu ernähren. Auf Dauer ist das nicht gesund für den Körper. Und weil Sie Ihr Wunschgewicht ja auch langfristig halten wollen, soll Ihnen das Essen nicht langweilig werden, sondern schmecken. Viele Diäten bieten jedoch wenig Abwechslung, was die Lebensmittelauswahl angeht. Nach spätestens einigen Wochen haben Sie diese Ernährungsweise satt und die Gefahr, dass Sie wieder ins alte Essverhalten zurückfallen, ist doch recht groß. Hinzu kommt, dass der berühmte Jo-Jo-Effekt Ihnen nach der erfolgreichen Diät oftmals einen Strich durch die Rechnung macht und Sie nach einiger Zeit sogar mehr Pfunde auf die Waage bringen als vor der Diät.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG IST WICHTIG

Es ist also wichtig, sich dauerhaft ausgewogen zu ernähren, um langfristig sein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten. Je langsamer Sie Ihr Wunschgewicht erreichen, desto besser können Sie es auf Dauer auch beibehalten. Der Körper kann sich so einfacher an den neuen »Zustand« gewöhnen. Außerdem verinnerlichen Sie die neue Ernährungsweise besser. Es wird für Sie selbstverständlich werden, sich gesund zu ernähren. Auch der Heißhunger auf Süßes, der jeden hin und wieder heimsucht, wird abnehmen. Jedes verlorene Pfund bringt Sie nicht nur näher ans Ziel, sondern gibt Ihnen ein Stück mehr Zufriedenheit mit Ihrem Körper und motiviert Sie, weiterzumachen.

Nehmen Sie sich nicht zu viel vor, sondern teilen Sie den Weg zu Ihrem großen Ziel – dem Abnehmen – in kleine Schritte ein. Und belohnen Sie sich, wenn Sie wieder ein Etappenziel erreicht haben. Das wird Sie motivieren, am Ball zu bleiben und den nächsten Schritt zu gehen.

SO WIRD ABNEHMEN LEICHTER

Nehmen Sie sich also nicht gleich eine Marathonstrecke vor. Teilen Sie den Weg zu Ihrem großen Ziel in kleine Etappen ein. Wenn Sie ein Zwischenziel erreicht haben, gönnen Sie sich etwas Schönes. Motivation ist ganz wichtig, um am Ball zu bleiben. Vielleicht hängen Sie ein Bild mit Ihrer Belohnung an den Kühlschrank. Die größte Belohnung werden Sie ohnedies im Spiegel und auf der Waage feststellen. Glauben Sie an sich und seien Sie auch nicht zu streng, wenn z. B. eine Einladung zum Geburtstag oder ein Essen mit Freunden angesagt ist. Halten Sie sich einfach einen Tag davor oder danach etwas zurück. Legen Sie dann z. B. einen Smoothie-Tag ein. Auch eine zusätzliche Bewegungseinheit, wie z. B. ein Besuch im Schwimmbad oder eine Joggingrunde mit einer Freundin, verschafft Ihnen ein kleines Polster für zusätzliche Kalorien. Da unser Gewicht täglich schwankt, bei Frauen auch zyklusbedingt, ist zu häufiges Wiegen nicht sinnvoll. Dennoch sollten Sie der Waage regelmäßig einen Besuch abstatten. Legen Sie z. B. einen festen Tag in der Woche dafür fest, denn jedes Kilo weniger motiviert ungemein. Messen Sie ruhig auch mal Ihren Bauchumfang, auch dieser wird sich nach einigen Wochen positiv verändert haben.

Wie viele Kalorien brauche ich?

Unser Körper verbraucht ständig Energie, auch wenn wir uns nicht bewegen oder wenn wir schlafen. Er benötigt diese Energie, um alle wichtigen Organ- und Zellfunktionen aufrechtzuerhalten, wie Atmung, Herzaktivität oder Körpertemperatur. Die Energiemenge, die der Körper pro Tag beansprucht, um bei Zimmertemperatur und bei völliger Ruhe diese Funktionen aufrechtzuerhalten, nennt man Grundumsatz. Bewegen wir uns und fordern unsere Muskeln, benötigen wir zusätzliche Energie. Diese bezeichnet man als Leistungsumsatz.

Den Grundumsatz berechnen

Der Grundumsatz ist nicht bei allen Menschen gleich. Er hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht und Gewicht ab. Sie können Ihren Grundumsatz in kcal/24 Std. mit Hilfe folgender Faustformel annähernd berechnen:

Männer: $1,0 \times \text{Gewicht (kg)} \times 24$

Frauen: $0,8 \times \text{Gewicht (kg)} \times 24$

Den Leistungsumsatz berechnen

Der Leistungsumsatz ist abhängig von der Schwere der körperlichen Aktivität. Wer eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausübt, hat

Pal-Wert	Tätigkeit	Beispiele
0,95	Schlafen	
1,2	ausschließlich sitzend oder liegend	alte, gebrechliche Menschen
1,4–1,5	fast ausschließlich sitzend	Schreibtischtätigkeit
1,6–1,7	überwiegend sitzend sowie zusätzlich stehend oder gehend	Kraftfahrer, Studenten, Fließbandarbeiter
1,8–1,9	gehend oder stehend	Hausfrauen, Verkäufer, Handwerker
2,0–2,4	körperlich anstrengend	Bauarbeiter, Landwirte, Leistungssportler



zum Beispiel einen geringeren Leistungsumsatz als ein Bauarbeiter, der den ganzen Tag schwere Arbeiten erledigt. Die Summe von Grundumsatz und Leistungsumsatz ergibt Ihren Gesamtenergiebedarf pro Tag. Um diesen zu berechnen, wird der Grundumsatz mit dem sogenannten PAL-Wert (physical activity level = körperliches Aktivitätsniveau) multipliziert. Bestimmte körperliche Tätigkeiten werden einem bestimmten PAL-Wert zugeordnet. Aus der Tabelle auf Seite 12 können Sie den für Sie zutreffenden PAL-Wert entnehmen.

Wie viel sollte ich wiegen?

Heute berechnet man das Körpergewicht meist über den Body-Mass-Index (BMI). Dieser setzt das Körpergewicht zur Körpergröße ins Verhältnis. Er berechnet sich nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$$

Der wünschenswerte BMI ist abhängig vom Alter. Je älter Sie sind, desto mehr dürfen Sie wiegen.

Allerdings kommt es bei der Beurteilung des Körpergewichts auch auf die Fettverteilung an. Es ist von Bedeutung, wie das vorhandene

Fett am Körper verteilt ist. Sicherlich haben Sie schon vom Apfel-oder Birnentyp gehört. Beim Apfeltyp sitzt das Fett vorwiegend im Bauchbereich, beim Birnentyp finden wir es vermehrt an den Oberschenkeln und am Gesäß. Das Bauchfett ist besonders gefährlich, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen angeht. Daher sollte der Bauchumfang bei Frauen nicht über 88 cm, bei Männern nicht über 102 cm liegen.

Wie nehme ich denn jetzt erfolgreich ab?

Die schlechte Nachricht zuerst: Wenn Sie auf Dauer Ihr Wunschgewicht halten wollen, hilft nur, Ihr Essverhalten dauerhaft zu ändern. Mit einer Crash-Diät haben Sie zwar

kurzfristig Erfolg, danach schleichen sich aber in der Regel wieder nach und nach alte Gewohnheiten ein.

Doch jetzt kommt die gute Nachricht: Mit einer veränderten Ernährung gewöhnen Sie sich langsam an den »neuen Geschmack«. Sie werden merken, dass zu viel Fett oder zu viel Zucker Ihnen gar nicht mehr schmeckt und Ihnen auch nicht so gut bekommt. Sie werden aufmerksamer werden, was Ihren Körper betrifft. Dies kann eine Diät über 1 oder 2 Wochen nicht bewirken. Hinzu kommt noch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt, der dazu führt, dass die Waage nach kurzer Zeit noch mehr Kilos als vor der Diät anzeigt. Somit sind Frust und weitere Fressattacken programmiert.

WIE SIEHT EINE VERNÜNFTIGE ERNÄHRUNG AUS?

Frisch und abwechslungsreich sollte eine gesunde und figurfreundliche Ernährung sein. Damit sind schon zwei wesentliche Bedingungen für die dritte Voraussetzung erfüllt: Es soll schmecken! Nur so können Sie Ihren Abnehmerfolg auf Dauer beibehalten.

Frisch und saisonal

In Ihrer täglichen Nahrung sollten frisches Obst und Gemüse eine wesentliche Rol-

Alter	Empfohlener Body-Mass-Index (BMI)
19–24	19–24
25–34	20–25
35–44	21–26
45–54	22–27
55–65	23–28
über 65	24–29

Sie haben keine Zeit zum Kochen, deshalb geht es nicht ohne Fastfood? Diese Ausrede zählt nicht mehr, denn Sie haben einen Thermomix! Er nimmt ihnen nicht nur Arbeit ab, sondern unterstützt Ihre leichte Küche auch mit schonenden und figurfreundlichen Garmethoden.

le spielen. Achten Sie, wenn möglich, auf Bio-Qualität und kaufen Sie Obst und Gemüse während ihrer Saison. Es muss nicht rund ums Jahr Erdbeeren geben, auch wenn der Supermarkt sie anbietet. Kaufen Sie beim Obst- oder Gemüsebauern oder auf dem Markt ein. Somit können Sie sich sicher sein, dass die Ware frisch ist und Sie einen Beitrag für unsere saubere Umwelt leisten. Gerade das Stöbern auf dem Markt kann richtig Spaß machen und facht vielleicht Ihre Entdeckerlust nach unbekanntem Obst- und Gemüsesorten an. Oder Sie legen sich, wenn Sie können, einen kleinen Garten an. Diese selbstangebauten Früchte schmecken noch mal so gut.

Vollwertig, vitamin- und mineralstoffreich
Ersetzen Sie so oft wie möglich Weißmehlprodukte durch Alternativen aus dem vollen Korn. Denn das hat es in sich. Wertvolle Mineralstoffe, Vitamine, Öle und Ballaststoffe gehen nämlich bei der Verarbeitung zum Weißmehl verloren. Sie werden sich schnell an den kräftigeren Geschmack gewöhnen und den langen Sättigungseffekt von Vollkornprodukten zu schätzen lernen. Aber Achtung – nicht jedes Brötchen oder Brot mit Körnern obendrauf ist ein Vollkornbrötchen. Fragen Sie beim Bäcker nach!

Auf die Fette kommt es an

Nehmen Sie Fett in Maßen auf. Fettarme Milchprodukte, magere Fleisch- und Wurstsorten sollten Sie bevorzugen. Schauen Sie auf die Nährwertangaben auf der Verpackung oder fragen Sie beim Metzger nach fettarmen Sorten.

Bevorzugen Sie gesunde Fette, also jene, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind. Dazu zählen z. B. Raps- und Olivenöl. Sie wirken sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus. Dieser Effekt ist umso stärker, wenn gesättigte Fettsäuren gegen ungesättigte Fettsäuren ausgetauscht werden. Gesättigte Fettsäuren stecken vor allem in tierischen Produkten wie Butter, Hartkäse, Fleisch und Wurst.

Achten Sie auf versteckte Fette! Diese sind, im Gegensatz zum Fettrand am Schinken, mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Sie finden sich z. B. in Kuchen, Käse, Schokolade, Pommes sowie vielen Fertig- und Fastfoodgerichten.

Zuckerarm

Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum und entwöhnen Sie Ihren Körper vom süßen Geschmack. Hin und wieder ein Stück Schokolade muss aber selbstverständlich erlaubt sein!

Hier zählt mehr Klasse als Masse. Bevorzugen Sie dunkle Schokoladensorten mit mindestens 70% Kakaoanteil.

Wenig Alkohol

Alkohol sollten Sie in Maßen genießen oder am besten darauf verzichten. Er enthält viele Kalorien. Zusätzlich hemmt Alkohol den Fettstoffwechsel und spornt unseren Körper dazu an, neue Fettdepots anzulegen. Trinken Sie Alkohol nur zu besonderen Anlässen und achten Sie dabei darauf, was Sie trinken. Cocktails oder andere Mixgetränke enthalten neben dem Alkohol noch eine Menge Kohlenhydrate in Form von Zucker und somit Kalorien.

Flüssigkeitszufuhr

Trinken Sie viel! Am besten Wasser oder ungesüßte Tees. Wussten Sie, dass ein Glas Apfelsaft mit ca. 150 kcal genau so viel Kalorien und Zucker hat wie ein Glas Cola?

Besser selbst gemacht

Verzichten Sie auf Fastfood und Fertiggerichte. Die Ausrede, keine Zeit zum Kochen zu haben, zählt nicht mehr – Sie haben einen Thermomix. Kochen Sie vor oder bereiten Sie gleich die doppelte Portion zu und frieren Sie



diese ein. So brauchen Sie auch an stressigen Tagen nicht auf gesunde Küche zu verzichten.

Essen außer Haus

Restaurantbesuche sind natürlich erlaubt. Dennoch – wählen Sie auch hier die fettarmen Speisen aus, zum Beispiel ein schönes Steak, das auf fast jeder Karte zu finden ist. Fragen Sie nach einer kleineren Portion und bestellen sich noch einen großen Salat dazu.

WAS KANN ICH NOCH TUN?

Wenn Sie diese allgemeinen Regeln für eine gesunde Ernährung einhalten, haben Sie schon die besten Voraussetzungen für eine Gewichtsreduzierung geschaffen. Sie können aber noch mehr für sich tun, um dauerhaft Ihr Gewicht zu reduzieren.

Längere Pausen zwischen den Mahlzeiten!

Geben Sie Ihrem Organismus genügend Zeit, die aufgenommene Nahrung zu verdauen. Ideal sind 4 bis 5 Stunden zwischen den einzelnen Mahlzeiten. In dieser Zeit sollten Sie nichts außer Wasser oder ungesüßte Tees zu sich nehmen. Durch Nahrungsaufnahme, vor allem durch die Aufnahme von Kohlenhydraten, wird das Hormon Insulin ins Blut ausgeschüttet. Dieses bewirkt, dass die

Kohlenhydrate in die Zellen aufgenommen werden.

Gleichzeitig ist jedoch die Fettverbrennung bei einem hohen Insulinspiegel gehemmt. Deshalb ist es wichtig, dass der Insulinspiegel im Blut wieder auf Normalniveau absinkt, damit der Körper auch an seine Fettreserven geht. Dies geschieht jedoch nicht, wenn man ständig nascht. Versuchen Sie mal, 4 bis 5 Stunden zwischen den Mahlzeiten nichts zu essen. Sollten Sie damit noch Schwierigkeiten haben – nicht so schlimm. Im Buch finden Sie tolle Ideen für Gesunde Snacks für zwischen- durch z.B. auf Seite 16.

Bewegen Sie sich!

Treiben Sie Sport! Je mehr Ihre Muskeln arbeiten, desto mehr Kalorien verbrennen sie. Mit der Zeit bauen Sie weitere Muskeln auf. Dadurch erhöht sich Ihr Grundumsatz und Sie verbrennen mehr Kalorien – sogar im Schlaf. Besonders im Alter schwindet immer mehr Muskelmasse, wenn regelmäßige Muskelbelastungen ausbleiben. Dies hat zur Folge, dass der Grundumsatz sinkt und Sie zunehmen, obwohl Sie vielleicht genauso viel essen wie in jungen Jahren. Mit sportlicher Betätigung können Sie diesem Effekt entgegenzutreten.

Natürlich wirken sich sportliche Aktivitäten auch auf den Leistungsumsatz aus. Besonders Ausdauersportarten wie Radfahren, Laufen oder Schwimmen sind ideal, denn sie kurbeln nicht nur den Fettabbau an, sondern stärken auch Ihr Herz-Kreislauf-System. Selbst nach dem Training verbraucht der Körper eine Zeit lang noch vermehrt Kalorien, denn durch die sportliche Betätigung wird der Stoffwechsel aktiviert. Dies nennt man auch den »Nachbrenneffekt«.

Gemeinsam Sport treiben macht mehr Spaß und erhöht die Motivation. Schließen Sie sich einer Gruppe an, treten Sie im Sportverein ein oder statten Sie dem nächsten Fitnesscenter einen Besuch ab. Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, inwieweit diese Sport- und Fitnesskurse anbietet oder finanziell unterstützt.

Schlafen Sie ausreichend!

Noch leichter geht Abnehmen nicht. Schlafen Sie Ihre überflüssigen Pfunde einfach weg. Denn während wir uns nachts erholen, arbeitet unser Körper. Zahlreiche Reparaturprozesse finden statt und dafür benötigt der Organismus Energie. Diese holt er sich aus unseren Fettzellen. Doch dazu braucht er ausreichend Zeit.

Wenn der kleine Hunger kommt ...

SIND SIE MIT DIESEN TRICKS UND TIPPS GUT GERÜSTET, UM IHM ZU WIDERSTEHEN ODER IHN AUF »LEICHTE« ART ZU STILLLEN.

Kaum hat man sich vorgenommen, etwas auf die Kalorienbremse zu treten, schon meldet er sich lautstark zu Wort – der kleine Hunger. Er schreit lauthals, weil er es gewohnt ist, sofort bedient zu werden. Mit der Zeit machen sich alle kleinen Sünden, zu denen er verleitet, bemerkbar.

Ablenken hilft Lenken Sie sich ab, sobald sie ans Essen denken oder ein Hungergefühl aufkommt. Machen Sie einen kleinen Spaziergang bzw. Sport, hören Sie gute Musik oder rufen Sie einen Freund oder Freundin an. Auch ein schönes Buch oder eine Runde Surfen im Internet können Sie von der Versuchung, ein Stück Schokolade zu essen, abhalten, ebenso eine kleine Wellnesseinlage in Form eines

schönes Schaumbads oder einer entspannenden Gesichtsmaske.

Trinken gegen Hunger Trinken Sie mindestens 1 Glas Wasser oder Tee, besser noch 2, das füllt den Magen und hemmt das Hungergefühl. Peppen Sie das Wasser mit Zitronenscheiben oder Kräutern wie Zitronenmelisse oder Pfefferminze auf. Füllen Sie es in eine stilvolle Karaffe und trinken Sie aus einem schönen Glas, das wertet das »Wassertrinken« auf! Es gibt unzählige Teesorten auf dem Markt. Probieren Sie neue Sorten aus und bringen Sie somit Abwechslung in Ihren Vorratsschrank.

Gewohnheiten ändern Oftmals essen wir aus Gewohnheit. Wir verbinden bestimmte Tätigkeiten mit Essen, wie zum Beispiel das

Fernsehen. Fernzusehen, ohne etwas dabei zu knabbern, fällt vielen schwer. Um aus dieser Beziehung herauszukommen, müssen beide Tätigkeiten im Kopf wieder voneinander getrennt werden. Lassen Sie die Glotze aus, bis Sie sich ein schönes Abendessen gemacht haben. Genießen Sie das Essen am Tisch und nicht auf der Couch. Danach steht einem schönen Fernsehabend nichts im Weg. Nehmen Sie aber nicht Ihren gewohnten Platz auf Ihrer Couch ein, denn auch das verbindet mit dem Naschen am Abend.

Kleine Snacks Sie werden sehen: Je länger Sie sich bewusster ernähren, umso geringer wird die Lust auf Süßes und die Heißhungerattacken nehmen ab. Können Sie jedoch nicht immer dem Hungergefühl standhalten,

dann gibt es zahlreiche Alternativen zum Schokoriegel. Diese Snacks eignen sich ideal als »Erste Hilfe« im »Notfall«:

- 1 hartgekochtes Ei
- 1 Handvoll Nüsse
- 2–3 Scheiben Putenbrust oder magerer Kochschinken
- Gemüsesticks mit oder ohne Kräuterjoghurt
- etwas Thunfisch aus der Dose (im eigenen Saft)
- Kürbis- oder Sonnenblumenkerne
- 1 Tasse Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren)
- einige Oliven
- ein Stück dunkle Schokolade (min. 70% Kakaoanteil)
- einige Minitomaten
- Magerquark mit Beeren
- 1–2 Hackbällchen
- Gurkenscheiben mit Kräuterquark

175 kcal

enthält ein Glas Latte macchiato mit Zucker, je nach Fettgehalt der Milch.

SCHLANK IM SCHLAF

Schlaf ist ein echter Schlankmacher – und zwar nicht nur, weil Sie in dieser Zeit nicht zum Essen kommen. Versuchen Sie, 7 bis 8 Std. pro Nacht zu schlafen, denn in dieser Zeit baut der Körper Fett ab.

Lieber nicht...

KAUFEN SIE BEWUSST EIN, UND LASSEN SIE DIE TAFEL SCHOKOLADE UND DIE TÜTE CHIPS UNBERÜHRT IM SUPERMARKTREGAL LIEGEN. SO KOMMEN SIE ZU HAUSE ERST GAR NICHT IN VERSUCHUNG.



**WENN, DANN
RICHTIG**

Wenn Sie nicht widerstehen können, dann genießen Sie!

Und zwar langsam, damit das Sättigungsgefühl Zeit hat, sich zu melden.

Kopfsache

Haben Sie Hunger oder ist es nur Appetit? Hören Sie in sich rein! Beim »echten« Hunger meldet sich der Magen mit einem Knurren und Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Der Appetit entsteht im Kopf und wird oftmals durch Stress, sei es psychischer oder physischer Natur, ausgelöst. Versuchen Sie sich dies bewusst zu machen! Essen Sie bei Hunger eine Kleinigkeit, bei Appetit versuchen Sie darauf zu verzichten. Mit der Zeit klappt dies immer besser und Sie werden stolz auf sich sein.

Fotoalbum

EINE FOTOCOLLAGE MIT ALLEN SCHÖNEN DINGEN, DIE SIE NACH IHRER ERFOLGREICHEN GEWICHTSABNAHME VORHABEN, HILFT BEIM DURCHHALTEN!

