



## Abnehmen beginnt im Kopf!

Wir haben für Sie ein paar Tipps zusammengestellt, die Ihnen beim Abnehmen helfen sollen:

- Nie im Stehen essen: Setzen Sie sich auch bei kleinen Zwischenmahlzeiten hin. Snacks, stehend eingenommen, berücksichtigen wir in der Regel nicht in unserer „Tageskalorienbilanz“.
- Auch Obst und Gemüse kann geknabbert werden – es müssen nicht immer knusprige Kekse oder Salzstangen sein.
- Ständig zwischendurch zu naschen kann unerwünschte Folgen haben: eine bessere Übersicht haben Sie mit einem „Kontrollsystem“ z.B. einer Schachtel mit 15 Streichhölzern. Für jede Nascherei müssen Sie mit einem Streichholz „bezahlen“ – Sie sollten mit einer Schachtel eine Woche auskommen.
- Bewegung und Licht statt Schokolade und Eis: durch Bewegung, am besten an der frischen Luft, wird die Bildung des Hormons Serotonin angekurbelt. Serotonin gilt als stimmungsaufhellend.
- Achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viele süße Vorräte zu Hause aufbewahren. Was Sie nicht da haben, können Sie auch nicht essen.
- Ein Glas Wasser täuscht den Magen: Wenn Sie etwa 10 Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser trinken, wird der Magen „vorgefüllt“ und man nimmt bei der Hauptmahlzeit in etwa 10 % wenig Kalorien zu sich.
- Stillen Sie den Hunger zwischendurch mit Wasser, Tee, Suppe, Buttermilch, Obst und Gemüse. Achten Sie darauf, ob es sich wirklich um Hunger handelt, oder ob es Gusto auf eine spezielle Speise ist.
- Bei Essen aus Langeweile, Frust oder Stress versuchen Sie sich abzulenken: am besten mit Bewegung, Entspannung, einem interessanten Buch etc. Lässt die Wirkung nach und spüren Sie wieder das Verlangen zu essen, trinken Sie ein Glas Wasser. Versuchen Sie es eventuell mit zuckerfreiem Kaugummi oder essen Sie ein Stück Obst oder Gemüse.
- Spüren Sie eine unwiderstehliche Gier nach etwas Süßem, versuchen Sie sich abzulenken. Vielleicht reicht Ihnen auch ein Stück Obst (z.B. Bananen, Birnen, Pfirsiche, ...). Wenn Ihnen auch das nicht hilft, naschen Sie mit ruhigem Gewissen eine Kleinigkeit z.B. ein kleines Stück Schokolade etc.
- Lassen Sie sich von nichts und niemandem zum Weiteressen bewegen, wenn Sie keinen Hunger mehr haben.
- Sind Sie satt, essen Sie Ihren Teller nicht leer: ein „Anstandsrest“ geht absolut in Ordnung.
- Essen Sie langsam (mindestens 20 Minuten pro Mahlzeit) und kauen Sie gut. Spüren Sie bewusst jeden Bissen im Mund. Legen Sie öfter einmal Ihr Besteck zur Seite und machen Sie eine kurze Pause.
- Ihr Teller befüllen Sie am besten nach dem Drittelansatz: Ein Drittel Gemüse bzw. Salat, ein Drittel Sättigungsbeilage wie z.B. Kartoffeln, Reis, Polenta, ... und ein Drittel Fleisch, Fisch, Ei, ...