



Vorsicht vor der Naschdemenz!

» „Ist doch nur ein bisschen“. Solche Aussagen sind kritisch. Wer täglich durchschnittlich nur 100 Kalorien mehr als seinen Bedarf zu sich nimmt, baut daraus innerhalb eines Jahres über fünf Kilogramm Körperfett auf!

100 Kalorien sind täglich weniger als z. B. ein Rippchen Schokolade, eine kleine Handvoll Gummibärchen oder ein Glas Saft.

Nahrungsaufnahme ist ein verselbstständigter Prozess, eine Gewohnheit, die bewusst kaum noch wahrgenommen wird. Das persönliche „Essprogramm“ lässt sich aber wieder vergegenwärtigen, wer mindestens vier Tage alles notiert,

Patric Heizmann

Als Bestseller-Autor, erfolgreicher Comedian und gefragter Referent macht er das Thema Gesundheit fit für Events! Als Gesundheitsexperte mit Nährwert liefert er alltagstaugliche Lösungen für Kopf, Bauch und Bewegungsapparat.

was gegessen oder getrunken wird. Dabei sollst du keine Kalorien zählen!

Oder noch einfacher? Fotografiere mit deinem Smartphone, Tablet oder Handy alles, kurz bevor es im Mund verschwindet (während einer Besprechung könnte das für eine interessante Auflockerung sorgen. Oder du schreibst erst danach alles auf einen Zettel und fotografieren diesen dann ab).

Mit dieser Unterbrechung wird das figurunfreundliche, unbewusste Nebenbeiessen und -trinken wieder bewusst wahrgenommen. Genau dann kann hinterfragt werden, ob das nun unbedingt sein muss. Zumindest erkennst du somit Muster, wann und warum du zugreifst. Alleine das sorgt meist schon für ein Umdenken.

Wenn du nur ab und zu mit einem „NEIN, das muss jetzt nicht sein!“ den Kalorienlieferant liegen lassen, macht

sich das langfristig auf der Waage und damit an Ihrer Leistungsfähigkeit bezahlt. Denn umgekehrt bedeutet das: wer täglich nebenbei nur 100 Kalorien einspart, baut im Jahr fünf Kilogramm Fett ab. Und wenn du 200, 300 kcal nebenbei einsparst?

Du verstehst: Lifestyle-Kilos abzubauen ist einfach! Und durch das bewusste Genießen hast du zudem auch noch mehr Spaß am Essen. Für ein häufigeres „Nein!“ hilft vielleicht auch folgender Spruch, besser durchzuhalten:

one minute on the lips, but a lifetime on the hips.



Weitere Informationen 

www.ich-bin-dann-mal-schlank.de
www.patric-heizmann.de