

## Mein „Goldener Tipp #1“

### ➔ Änderung von „dick machenden“ Gewohnheiten:

- Ich esse dann, wenn ich Hunger verspüre und nicht nach der Uhr.
- Ich nehme mir Zeit zum Essen (mind. ½ bis ¾ Stunde) und esse ohne Hast.
- Ich setze mich zum Essen hin und mache es mir an einem schön gedeckten Tisch mit Blumen, Kerzenlicht, Musik gemütlich.
- Ich esse von einem Dessertteller und nicht von einem großen.
- Ich fülle meinen Teller nicht randvoll.
- Ich nehme mir so viel auf den Teller, wie ich vor habe zu essen. Ist der Teller leer, räume ich ihn gleich weg.
- Ich stecke nur kleine Bissen in den Mund, kaue langsam und gut und genieße den Anblick, den Geschmack und Geruch der Speise und das angenehme Gefühl der langsamen Sättigung.
- Ich nehme erst den zweiten Bissen, wenn der erste geschluckt ist.
- Ich lege während der Mahlzeit öfter das Besteck zur Seite und mache eine Pause.
- Ich nehme nur dann einen Nachschlag, wenn ich wirklich noch hungrig bin.
- Ich höre auf zu essen, wenn ich das Gefühl habe: ich bin satt.
- Nichts und niemand kann mich dazu bewegen, mehr zu essen, wenn ich nicht mag. Ich sage zu mir selbst und zu anderen mit Nachdruck „Nein.“