

## Mein „Goldener Tipp #3“

### ➔ **Gegen Heißhunger bei Stress:**

- Sagen Sie zunächst „Stopp“ und „Nein“!
- Lassen Sie Dampf ab und die Seele baumeln. Tun Sie etwas, was Ihnen Spaß und Sie zufrieden macht.
- Versuchen Sie sich vom Essen abzulenken durch Arbeit, Sport, Entspannungsmethoden
- Bremsen Sie den Heißhunger zunächst z. B. mit einem Glas Wasser.
- Geben Sie dem Verlangen erst dann nach, wenn der Stopp-Gedanke, Ablenkungsversuche und Appetitbremsen nicht wirken.
- Wenn Sie nachgeben, dann essen Sie mit Genuss, ohne Reue und schlechtes Gewissen.
- Fragen Sie sich nach dem ersten Bissen: Ist es genug oder brauche ich noch mehr, um zufrieden zu sein?
- Loben Sie sich, wenn Sie jetzt aufhören können. Wenn nicht: Sparen Sie konsequent bei der nächsten Mahlzeit, spätestens am nächsten Tag, Fettkalorien ein und bewegen Sie sich.
- Trainieren Sie alternative Entspannungsmethoden.