

Ein gutes Verhalten zum Essen ist der erste Schritt für einen langfristig gesunden Körper. Das Thema Essen & Ernährung sollte keine Ängste & Aufregung hervorrufen, sondern uns unterstützen gesund zu bleiben. Der Spaß & Genuss am Essen ist nach wie vor essentiell, deswegen ist Gleichgewicht das Ziel und der Weg. Die Lieferung wichtiger Nährstoffe und das Vergnügen mit dem Essen, v.a. im Gesellschaft, sind gleich wichtig. Wir müssen lernen unseren Körper zu respektieren & zu akzeptieren, auf unseren Hunger & Sättigung zu hören & zu erkennen. Hier sind die Tipps vom Videos 2 & 3 zusammengefasst! Viel Glück!



- ~**Das Gehirn kontrolliert alles:** es kontrolliert alle Hunger- und Sättigungssignale im Körper. Versuch nicht dein Gehirn auszutricksen sondern auf seine Signale zu achten.
- ~**Ein glückliches Essverhalten fängt mit einem ruhigen Kopf:** Abnehmen sollte immer langsam geschehen. Also Panik wegen extra Pfunden ist kontraproduktiv.
- ~**Schuld, Angst, Nervosität & Traurigkeit beim Essen tragen negativ zu einem gesunden Körper bei.**
- ~**Du solltest Frieden mit deinem Körper & deinem Essen schließen.** Versuch so gesund zu sein wie du es kannst, ohne Spaß am Essen zu verlieren.
- ~**Lebensmitteln sind deine Freunde, nicht deine Feinde.** Sie schenken dir lebenswichtige Nährstoffe, sättigen, gehören zu deiner Kultur und machen dich glücklich.
- ~**Lass dir Zeit beim Essen, so gut wie es geht.** Essen muss Priorität sein.
- ~**Wir sollen echte frische Lebensmittel essen und unser Essen am besten selber kochen.** Das geht nicht immer, aber das sollte dein Ziel und Priorität sein.

Tipps:

- 1. Pass auf dein Gehirn auf.** Investiere deine Zeit & Geld in Sachen die deinen Stress reduzieren. Pass auf dein Wohlfühlen auf. Sei nicht so streng mit dir selbst.
- 2. Denk langfristig.** Sein Verhalten zu verändern ist nie leicht, es sollte daher langsam geschehen. Fokussiere dich auf Fortschritte, egal wie klein. Versuch auch realistisch zu sein.
- 3. Lerne auf deinen Hunger und deine Sättigung zu hören und sie zu respektieren.** Beobachte dich selbst beim Essen, versuch zu merken wann du satt bist, kau langsam, lass dir Zeit beim essen, schaue deinen Teller genau an, erlaube es dir zu genießen was du isst.
- 4. Denk an Qualität, nicht an Quantität.** Was wir essen ist das entscheidende, wie viel wir essen wird sich anpassen, einmal das wir lernen auf unseren Körper zu hören.
- 5. Hör auf deinen Körper auszutricksen.** Sich Sachen zu verbieten bringt negative Gefühle zu diesen bestimmten Lebensmitteln
- 6. Bewege dich, trink ausreichend Wasser & versuch ausreichend zu schlafen.** Versuch eine gewisse Regelmäßigkeit in deinem Leben zu bringen.
- 7. Koch dein eigenes Essen.** Egal wie oft, Hauptsache man versucht so oft wie es geht, sein Essen zu kochen. Feiere das Essen mit deinen Familienmitgliedern.

Checkliste - Zuhause

Unbewusstes besser Essen :)

- kleine Teller & Schälchen für den Alltag
- großes schönes Geschirr für den Besuch aufbewahren
- schmale dünne Gläser für den Alltag verwenden bzw. für gesüßte Getränke
- schöne große Gläser für Wasser verwenden und für den Besuch aufbewahren
- Nüsse mit Schale kaufen, wenn man zu viele Nüsse isst
- Obst & Wasser da hinstellen wo jeder vorbeiläuft
- Nie direkt aus Behältern/Packungen (Eis, Chips, etc) essen, serviere dir immer in einem Behälter, dass du vor Augen hast was du isst
- Im Kühlschrank: "gesunde" Lebensmittel auf Augenhöhe
- Im Kühlschrank: weniger gesunde Lebensmittel an Orte stellen die schwerer greifbar sind
- Eine kleine Pause machen beim essen, das hilft bewusster zu essen
- Versuch 10-20% mehr interessantere Lebensmittel zu dir zu nehmen
- Versuch 10-20% weniger interessantere Lebensmittel zu dir zu nehmen