

Abnehmen mit 5 einfachen Regeln

1. Stelle dir jeden Tag einmal für 5 Minuten vor, wie es sich anfühlen wird, wie deine Umwelt reagieren wird und wie du dich selber sehen wirst, wenn du dein Wunschgewicht erreicht haben wirst!

2. Iss immer dann, wenn du hungrig bist, **wirklich** hungrig!

(Esse nicht, wenn du nur ein ungutes Gefühl überwinden willst, wenn dir langweilig ist oder wenn du frustriert bist.)

Wenn du wirklich deinen realen Hunger stillen willst, ist es auch egal, was du isst.

Frage dich, wenn dich eine Lust auf Essen überkommt, was dieses Gefühl wirklich bedeutet.

Hast du wirklich Hunger, ist dir langweilig oder willst du einen Frust wegessen?

Wenn du essen möchtest, ohne richtigen Hunger zu haben, kannst du das negative Gefühl der Langeweile oder des Frustes sehr einfach mit EFT* in den Griff bekommen.)

3. Genieße jeden Bissen, den du isst und kaue ihn wirklich gut durch.

(Wenn du ein Gericht mit Besteck isst, kannst du während des Kauens das "Werkzeug" auf dem Tellerrand ablegen.)

4. Höre mit dem Essen auf, sobald du satt bist.

(Stopfe also nicht noch den letzten Rest in dich rein.)

5. Lasse von jedem Gericht mindestens einen kleinen Rest auf dem Teller.

*Eine Anleitung, was EFT ist und wie es funktioniert, findest du auf www.EmoTap.de oder unter dem Direktlink: www.EmoTap.de/pdf/kurzanleitung_eft.pdf.

Menschen mit enormen Übergewicht, haben oft die Verbindung zu ihrem Sättigungsgefühl verloren. Die folgende Aufzählung kann helfen, das verloren gegangene Gefühl für ein gesundes Essverhalten wieder zu finden.

Stufen des Sättigungsgefühles:

1. Sich körperlich schwach / matt fühlen.

2. Ausgehungert sein, Heißhunger verspüren.

3. Ziemlich hungrig sein.

4. Leicht hungrig sein.

5. **Sich neutral fühlen, keinen Hunger verspüren.**

6. **Sich angenehm, wohltuend zufrieden fühlen.**

7. Satt sein

8. Sich gefüllt fühlen, Völlegefühl empfinden.

9. Aufgebläht sein, sich aufgedunsen fühlen.

10. Voll gestopft sei, Übelkeit erregend oder Ekel erregend satt sein.