

Zentrale Aspekte Lektion 6

- Für die Verhaltensänderung sind Geduld und regelmäßige Wiederholung notwendig.
- Hilfreich sind Belohnungen, mit denen man sich für kleinere und größere Ziele belohnt.
- Achtsames Essen ist förderlich für deine Ziele: Nimm dir daher mindestens 20 Minuten Zeit für das Essen, lass dich nicht ablenken, kaue ausreichend und lege Essenspausen ein.
- Feste Essenszeiten und eine feste Anzahl der Mahlzeiten sind nicht nötig, du kannst nach deinem Hungergefühl essen.
- Kleinere Portionen unterstützen das Sättigungsgefühl.
- Gegen emotionales Essen können Achtsamkeit, das Führen eines Emotionstagebuchs, gesunde Handlungsalternativen, Stressreduktion, Ich-Zeiten und die Unterstützung durch das soziale Netzwerk helfen.
- Der Geschmack lässt sich auf weniger süß und salzig umgewöhnen, jedoch sollte dies schrittweise erfolgen.
- Meal-Prepping hilft, beim Kochen Zeit einzusparen.
- Das Tellermodell mit 50% Gemüse/ Obst, 25% unverarbeiteten Kohlenhydraten und 25% Protein ist einfaches Modell zur gesunden Mahlzeitenplanung.