



Tipps und Tricks, die das Abnehmen leichter machen

- Kaufen Sie stets mit einer Einkaufsliste ein
- Gehen Sie nie hungrig zum Einkaufen
- Probieren Sie die Lebensmittel nicht schon beim Auspacken
- Essensreste eingefrieren
- Sparsamer Fetteinsatz – Abmessen von Fetten und Ölen
- Verwenden Sie wenig Salz – Würzen Sie stattdessen mit Kräutern und reinen Gewürzen
- Vermeiden Sie dicke Mehlschichten; Sahne, Schmand, Creme fraiche etc. nur in kleinen Mengen zum Verfeinern
- Zum Süßen anstelle von Zucker und Honig lieber Süßstoff verwenden
- Essen Sie nach dem Hungergefühl und nicht nach der Uhr
- Während des Essens nicht fernsehen oder lesen – man isst unbewusst mehr
- Essen Sie 4-6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt – anstelle von 3 großen Mahlzeiten
- Trinken Sie vor der Hauptmahlzeit über den Tag verteilt anstelle von 3 großen Mahlzeiten
- Trinken Sie vor der Hauptmahlzeit ein großes Glas Wasser oder Tee
- Im Tagesverlauf mindestens 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit trinken
- Beachten Sie: Alkoholische Getränke haben viele Kalorien
- Planen Sie täglich Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Rohkost mit ein
- Essen Sie langsam aber mit Genuss
- Essen Sie nicht im Stehen, setzen Sie sich dazu an einen bestimmten Platz
- Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich und planen Sie Ihre „Lieblingsspeise“ mit ein