



# Was schützt vor Heisshunger?

Heisshunger und ständiger Appetit auf Süsses können die schönsten Abnehmerfolge zunichtemachen. Wie man dem Heisshunger vorbeugen kann und was bei Süsshunger hilft, zeigen die folgenden Tipps.



**Eine Portion Süssigkeiten wiegt 20 bis 25 g. Das entspricht einem Schoggiriegel, einer Reihe Schokolade oder 2 dl eines Süssgetränks wie Cola oder Eistee. Ein salziger Snack sollte nicht mehr als 30 g wiegen.**



**Beruhigen Sie Ihren Gluscht nicht sofort mit etwas Süssem, sondern warten Sie 20 Minuten. Süsshunger steigert sich nicht unendlich, sondern geht nach einiger Zeit wieder vorbei.**

- Essen Sie eiweissreich, das hält den Blutzuckerspiegel stabil. Starke Schwankungen im Blutzuckerspiegel führen zu Heisshunger.
- Mit Gemüse können Sie sich satt essen. Es sollte den grössten Teil auf dem Teller ausmachen.
- Essen Sie regelmässig und zu festen Zeiten, auch am Wochenende.
- Machen Sie regelmässige Arbeitspausen und treiben Sie Sport. Das reduziert Stress und Heisshunger.
- Sorgen Sie ausserdem für genügend und erholsamen Schlaf.

## Was tun bei Süsshunger?

- Putzen Sie nach dem Essen die Zähne. Wenn Sie nicht die Möglichkeit dazu haben, warten Sie 20 Minuten – der Süsshunger geht wieder vorbei. Oder trinken Sie ein grosses Glas Wasser.
- Wird der Süsshunger zu stark, können Sie diesen mit einer fettarmen Bouillon stillen.
- Bauen Sie hin und wieder eine süsse Mahlzeit in Ihren Menüplan. Auch das schützt vor Süsshungerattacken.
- Erlauben Sie sich manchmal etwas Süsses. Verbote bringen meist nichts, sondern erhöhen nur die Lust auf Süssigkeiten. Wählen Sie aber mit Bedacht und geniessen Sie Süsses nur in Massen.
- Auch Bewegung ist eine gute Alternative, wenn der Gluscht auf Süsses zu stark wird.
- Bei Stress oder Ärger machen Sie mit einem Spaziergang mehr für Ihre Figur als mit dem Griff in die Snackbox.

## Worauf ich besonders achten werde:

---



---



---



---



---



---



---



---