


Essen Sie sich satt

Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt füllen den Magen gleichmäßiger als wenige große. Wer Mahlzeiten komplett ausfallen lässt, riskiert Fressattacken am Abend.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 1 von 8 [Weiter ▶](#)


 [Drucken](#)
[Fenster schließen](#)

Füllen Sie den Magen mit Ballaststoffen

Vollkornprodukte, Kartoffeln und ballaststoffreiche Gemüsesorten halten lange satt. Zudem lassen sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und helfen so die nächste Fressattacke zu vermeiden.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 2 von 8 [Weiter ▶](#)

 [Drucken](#)
[Fenster schließen](#)

Verbote sind verboten

Einseitige Diäten und Lebensmittelverbote steigern die Sehnsucht nach den verbotenen Lebensmitteln. Gönnen Sie sich ab und zu kleine Leckereien - und nicht erst dann, wenn Sie Ihr Essverhalten nicht mehr unter Kontrolle haben.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 3 von 8 [Weiter ▶](#)

 [Drucken](#)

[Fenster schließen](#)

Der Credit Europe Privatkredit
bis 50.000,- €


Credit  Europe Bank

Süßes fördert den Heißhunger

Wer häufig süße Zwischenmahlzeiten nascht, bringt den Blutzucker ins Schwanken. Denn steigt der Zuckerspiegel schnell an, wird auch viel Insulin ausgeschüttet. Dieses Hormon drückt den Zuckergehalt im Blut wieder nach unten. Genau dann kommt es zu Heißhunger und Leistungstiefs.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 4 von 8 [Weiter ▶](#)

 [Drucken](#)
[Fenster schließen](#)

Der Credit Europe Privatkredit
bis 50.000,- €


Credit  Europe Bank

Nehmen Sie den Anlass unter die Lupe

Wann überfällt Sie der Heißhunger? Immer am Abend? Wenn Sie einsam sind? Gestresst oder gelangweilt? Nehmen Sie Ihr Essverhalten unter die Lupe.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 5 von 8 [Weiter ▶](#)


 [Drucken](#)
[Fenster schließen](#)

Gehen Sie das wahre Problem an

Sport oder Spaziergänge sind ein besseres Mittel gegen Langeweile als Essen. Nebenbei werden überschüssige Kalorien abtrainiert. Bei Frust- und Stress-Essern haben sich zudem Entspannungsübungen bewährt.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 6 von 8 [Weiter ▶](#)

 [Drucken](#)
[Fenster schließen](#)

Verbote machen Appetit

Einseitige Diäten fördern den "Hunger" auf die verbotenen Lebensmittel. Um Fressattacken am Nachmittag oder Abend zu vermeiden, sollten Sie von morgens an ausreichend essen. Am besten essen Abnehmwillige alles auf was sie Lust haben - jedoch in Maßen. Wichtig: Wer bereits satt ist, muss seinen Teller nicht leer essen. Denn Essen sollte sich nach dem Hungergefühl richten und nicht nach der Mittagszeit oder festgefahrener Regeln aus dem Elternhaus.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 7 von 8 [Weiter ▶](#)

 [Drucken](#)


[Fenster schließen](#)

Stress und Frust als Auslöser

Auch die Psyche spielt bei Heißhungeranfällen eine große Rolle. Stress, Frust, Einsamkeit oder Langeweile verleiten zu ungebremstem Konsum von Schokolade und Chips. Ebenso kann ein Vitamin- oder Mineralstoffmangel Grund für unkontrollierte Essanfälle sein, denn der Körper verlangt nach den Stoffen, die ihm fehlen.

Dauerhaft abnehmen [Ihr persönliches Diätprogramm](#)

[◀ Zurück](#) Seite 8 von 8 [Weiter ▶](#)

 [Drucken](#)
[Fenster schließen](#)