

Ernährungstipp

Die Katze hat schon wieder zugenommen



Sie stellen sich mit Ihrer Katze auf die Waage. Oje – sie zeigt schon wieder mehr an, als Ihnen lieb ist. Logische Schlussfolgerung: „Die Katze hat schon wieder zugenommen.“

In solchen Situationen sind wir gerne und schnell bereit, die „Schuld“ abzuschieben. Wenn Sie zum Beispiel gerade auf Urlaub waren und Ihr Essen in Form eines Buffets genießen, könnten sagen Sie: „Ich habe so viel zu Essen bekommen!“ Nur – Sie haben es nicht bekommen – Sie haben es selbst genommen.

Oder Sie sind bei einer Geburtstagsfeier eingeladen und denken sich: „Die Gastgeber haben sich so bemüht und leckere Speisen zubereitet, also muss ich viel essen!“ Sie müssen nicht. Es liegt bei Ihnen, was Sie sich auswählen und wie viel Sie davon essen.

Also – Eigenverantwortung ist groß geschrieben! In solchen Situationen hilft Ihnen bestimmt das Bild von Ihrer Traumfigur.

„Fehler“ gehören zum Leben. Was zählt ist, wie Sie auf Fehler reagieren!

Tipp von Elisabeth Huber,
Diaetologin Moorheilbad Harbach

Lesen Sie dazu auch den Ernährungstipp vom April 2006 "Steigerung der Widerstandskraft"

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.