

## Ernährungstipp

### Naschen

Sind Sie eine Naschkatze oder ein Naschkater?

Gerade wenn Sie das Abnehmen vorhaben, werden Ihnen oft Verbote auferlegt. Schokolade, Torten, Kuchen, ... sind Dickmacher – also nicht erlaubt. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo das Verlangen nach Schokolade stärker ist als das Verbot. Sie können der Versuchung einfach nicht mehr widerstehen und essen verstoßen ein Stück Schokolade. Es soll Sie ja niemand bei Ihrem „Verstoß“ ertappen. Dann meldet sich Ihr Gewissen und weist Sie darauf hin, dass Sie ein wichtiges Verbot missachtet haben. Sie denken sich: „Gesündigt hab` ich sowieso schon, also esse ich gleich die ganze Tafel.“ Nach dem Motto: „Jetzt ist es eh` schon egal!“ Dies ist ein ganz natürlicher Vorgang, denn: „Verbotenes reizt!“ Irgendwann kommt der Zeitpunkt, wo Sie nicht mehr widerstehen können. Daher: Alles ist erlaubt! Sie werden sehen, sobald das Verbot wegfällt, und Sie alles essen dürfen, ist der Heißhunger und die Gier nach bestimmten Lebensmitteln automatisch verschwunden. Haben Sie einmal einen Gusto auf eine Schokolade, genießen Sie ein Stück in vollen Zügen. Lassen Sie die Schokolade langsam im Mund zergehen und genießen Sie es ohne schlechtes Gewissen. Das ist doch herrlich – oder? Sie werden sehen, dass ein kleines Stück ausreicht um Ihren Gusto zu stillen. Probieren Sie es einfach aus. Tipp von Elisabeth Huber, Diätologin im Moorheilbad Harbach

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).