

## **Ernährungstipp**

### **Restverwerter/in**

Gehören Sie auch zur Gruppe der „Restvertilger“.

Wenn ja, kann innerhalb weniger Jahre Ihr Gewicht ansteigen. Sie denken: „Was macht so eine Kleinigkeit schon aus!“ – Doch steter Tropfen höhlt den Stein.

Um solche „Restln“ zu vermeiden, gibt es mehrere Möglichkeiten:

- von vornherein weniger kochen
- die doppelte Menge zubereiten und die Hälfte einfrieren
- Übriggebliebenes im Kühlschrank für die nächste Mahlzeit oder den nächsten Tag aufheben
- lieber wegwerfen, anstatt essen

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