

Ernährungstipp

Schritt für Schritt zu meinem Wohlfühlgewicht

(Teil 1)

- Ziele und Erwartungen individuell definieren:
Sie bestimmen selbst Ihr Gewicht (siehe Artikel August 05)– nämlich das Gewicht, das für Sie auch erreichbar ist.
- Motivieren Sie sich selbst mit dem Bild Ihrer Traumfigur. (siehe Artikel im April 06)
- Erlernen von alternativen Verhaltensweisen:
Sie können Soßen bzw. Gemüse wie folgt binden:
 - mit Milch-Maizena
 - mit Milch-Vollkornmehl
 - Getreideflocken mitdünsten
 - mit magerem Eckerlkäse
 - Erdäpfel reiben und mitdünsten
 - einen Teil vom gedünsteten Gemüse mit dem Mixstab pürieren

Vielleicht statt Schokolade mal einen Schokopudding genießen.

Tipp von Elisabeth Huber,
Diaetologin im Moorheilbad Harbach.

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