

Ernährungstipp

Schritt für Schritt zu meinem Wohlfühlgewicht

TEIL 2:

Wie Sie in 8 Schritten zu Ihrem persönlichen Wohlfühlgewicht kommen können.

- Langsam die Essgewohnheiten ändern!

Wenn Sie die Einstellung haben: „Ab morgen mache ich alles anders!“, zeigt die Erfahrung, dass dies eine Woche - vielleicht eine zweite Woche - durchführbar ist. Danach fallen Sie wieder in Ihre alten Gewohnheiten zurück und Sie haben letztendlich gar nichts geändert.

Es ist besser, Sie verändern Kleinigkeiten z. B.: Sie verringern Ihre Streichfettmenge. Sie werden sehen, dass sich nach einiger Zeit der Erfolg von alleine einstellt.

- Sich für Erfolge belohnen:

Es ist ganz wichtig, dass Sie sich für den Erfolg belohnen. Es ist Ihr alleiniger Verdienst, wenn Sie Ihr Ziel in kleinen Schritten erreichen.

Tipp von Elisabeth Huber,
Diaetologin im Moorheilbad Harbach

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