

Ernährungstipp

Steigerung der Widerstandskraft

gegenüber süßen Verlockungen

Im letzten Monat haben Sie gelernt, Ihren Körper zu akzeptieren. Jetzt bekommen Sie eine Hilfestellung, wie Sie süßen Verlockungen leicht widerstehen können. Sie machen es sich an Ihrem Lieblingsplatz gemütlich, schließen ihre Augen und stellen sich folgende Bilder vor:

Wie werden Sie in drei, vier Jahren aussehen. Sie machen sich ein Bild von Ihrer realisierbaren Traumfigur. Betrachten Sie sich im Abendkleid/Smoking; in der Jean, im Bikini/in der Badehose oder nackt. Wie fühlen Sie sich? Wie werden Sie von Ihren Freunden wahrgenommen? Wie bewegen Sie sich?

Wichtig: prägen Sie sich diese Bilder und Gefühle ganz fest ein, so dass sie jederzeit abrufbereit sind.

Wir nehmen an, Sie haben gerade zu Mittag gegessen – das heißt: Sie sind satt. Sie gehen an einem Kaffeehaus vorüber und kommen auf die Idee: ein Kaffee mit einer Torte wäre jetzt herrlich. Wenn Sie sich jetzt Ihr „Bild“ hereinholen, werden Sie sich denken: „Eigentlich brauche ich jetzt keine Torte!“ Dieses Bild gibt Ihnen die nötige Motivation dazu und Sie sind wieder einen Schritt näher bei Ihrer Traumfigur. Probieren Sie es einfach aus – Sie werden sehen, es funktioniert.

Bilder, Gedanken und Worte haben Macht.

Es liegt an Ihnen, diese Bilder, Gedanken und Worte zu gestalten.

Tipp von Elisabeth Huber,
Diaetologin Moorheilbad Harbach

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