

## **Ernährungstipp**

### **Fernsehesser/in**

Gehören Sie auch zu jenen, die sich nach einem ausgiebigen Abendessen gemütlich vor den Fernseher legen und Chips knabbern?

Wenn das Programm beendet ist, ist automatisch Ihr Sackerl Chips leer.

Wie kommt das?

Weil Sie sich auf`s Fernsehen konzentrieren und nicht auf das Essen und somit wie fern gesteuert in das Chipssackerl greifen.

Was können Sie dagegen tun?

Wie Sie wissen, ist der Mensch ein „Gewohnheitstier“. Alles was wir uns angewöhnt haben, können wir uns wieder abgewöhnen. Dazu brauchen wir Zeit und unseren Kopf. Es wird Ihnen wahrscheinlich bekannt vorkommen, dass das Abnehmen nicht mit Kalorien zählen und nicht mit einer Diät beginnt, sondern:

Das Abnehmen beginnt im Kopf!

Sie fragen sich: „Brauche ich diese Chips überhaupt? Wozu – ich bin doch satt.“

Wenn Sie sich das immer wieder vor Augen halten und Ihre Widerstandskraft stärken, werden Sie in Zukunft das Knabbergebäck für überflüssig halten.

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