

So besiegst Du Deinen Heißhunger



Heißhunger ist kein Zeichen von Schwäche

Gesund essen, eine Diät machen, schnell einmal ein paar Kilos verlieren – das klingt sehr einfach und ist auch „eigentlich“ kein Problem. Allerdings gibt es ein paar Hindernisse, die sich gerne immer mal wieder in den Weg stellen, wie z.B. der klassische Heißhunger.

Die Lust auf Süßes, Fastfood oder „Knabberkram“ durchbrechen oft das "Dranbleiben" und machen es sehr schwer, die gesetzten Ziele zu erreichen.

Wenn Du es „richtig“ angehst, verabschiedet sich der Heißhunger leichter als Du denkst.

Er ist eine Folge von Blutzuckerschwankungen in Deinem Körper, ausgelöst von zucker- und kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln. Auch Stress kann Heißhunger provozieren.

Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und fettiges Salzgebäck geben dem Körper schnelle Energie. Diese lässt den Blutzucker rasant in die Höhe steigen, und ebenso schnell wieder absinken. Und genau das ist der „Heißhunger“, den Du verspürst. Dieses Auf und Ab ein stetiger Kreislauf, den es zu durchbrechen gilt.



Überall lauern köstliche Kuchen, Kekse, Schokolade, Chips und Fastfood in allen Varianten. Diesen immer zu widerstehen fällt schwer. Gerade wenn es schnell gehen muss, greift man zu schnell Verfügbarem.

Heißhunger, ist nicht so übermächtig, wie er Dir erscheint. Ich gebe Dir im folgenden ein paar tolle Tipps, die Dir helfen werden, aus dem Kreislauf auszusteigen.

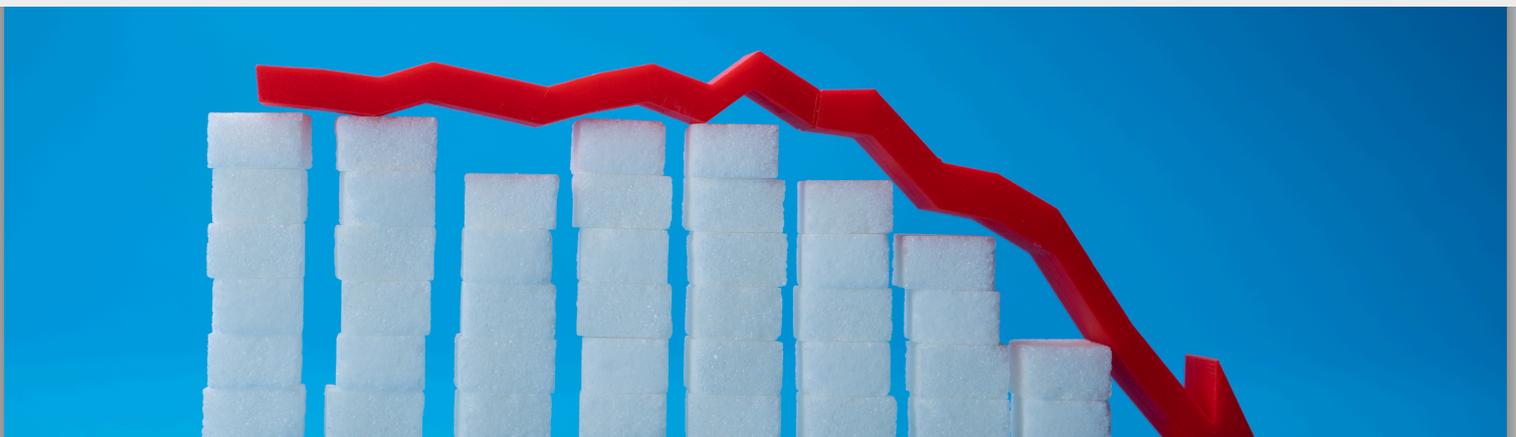
Konstanter Blutzuckerspiegel Zucker und stärkehaltige Kohlenhydrate

Stark gezuckerte Nahrungsmittel gilt es in Zukunft zu vermeiden, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Schau bei den Nahrungsmitteln, die sich in Deinem Kühlschrank befinden, auf die Inhaltsstoffe und eliminiere alle, in denen Zucker enthalten ist. Schau auch nach den versteckten Zuckerarten. In Kombination mit Fett haben sie starke Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel.

Achte auf alles mit der Endung „-ose“ oder „-sirup“. Diese Bezeichnungen sind besonders häufige Decknamen.

Stark verarbeitete Lebensmittel solltest Du ebenfalls von Deinem Speiseplan streichen.

Alle stärkehaltigen Kohlenhydrate, auch die aus Vollkornprodukten, sind im Grunde Zucker und beeinflussen Deinen Blutzuckerspiegel.



Das bedeutet: weniger Getreide- und stärkehaltige Nahrungsmittel zu essen, meint: weniger Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Hirse, Gerste, Bulgur und Couscous.

Wenn Du abnehmen möchtest, solltest Du gänzlich auf diese Nahrungsmittel verzichten, bis Du Dein Wunschgewicht erreicht hast.

Du musst nicht hungern!

Es gibt super Sattmacher, die den Blutzuckerspiegel konstant halten - natürliche Eiweißquellen wie zum Beispiel in Pilzen, Hülsenfrüchten, Tofu oder Tempeh, Nüssen, Samen und Kernen.

Sie machen richtig lange satt - und halten den Blutzuckerspiegel konstant.



Dein Körper kann sehr gut überleben ohne die Zufuhr von Kohlenhydraten, aber ohne Eiweiß geht nichts,

Zusätzlich zu diesen tollen Eiweißquellen empfehle ich Dir eine große Portion stärkearmes Gemüse wie z.B. grünes Blattgemüse, Tomaten, Zucchini, Gurke, Paprika, Aubergine, Kohlrabi, verschiedene Kohlsorten und gutes Fett wie z.B. Olivenöl extra vergine oder Kokosöl, verfeinert mit vielen frischen Kräutern und Gewürzen.

So kreierst Du Dir eine gesunde Mahlzeit, die Dich zu Deinem Wohlfühlgewicht bringt und Deinen Heißhunger verschwinden lässt.

Wie geht das nun im Alltag?

Nun geht es darum, neue Routinen zu etablieren und für sich selbst einen guten Weg zu finden, trotz der vermeintlichen „Verbote“ zu genießen und sich nicht der Askese hinzugeben.

Essen ist oft mit bestimmten Situationen oder Gefühlen verbunden. Diese Verbindungen haben sich in unserem Gehirn über die Zeit verfestigt, deshalb

01

DEIN TEMPO

Gehe in Deinem Tempo, aber gehe!

02

SCHRITT FÜR SCHRITT

Nicht alles auf einmal, sondern Schritt für Schritt.

03

BEHARRLICHKEIT

Sei geduldig mit Dir ABER beharrlich.

04

ELIMINIERE UNGESUNDES

Eliminiere „Ungesundes“ aus Deinem Kühlschrank, dass die schwachen Momente keine Chance haben.

05

GESUNDE ALTERNATIVEN

Bereite Dir gesunde Alternativen zu, die Du schnell zur Hand hast.

06

KAUFE BEWUSST

Kaufe bewusst ein, und schaue auf die Zusätze und Inhaltsstoffe Deiner Lebensmittel.

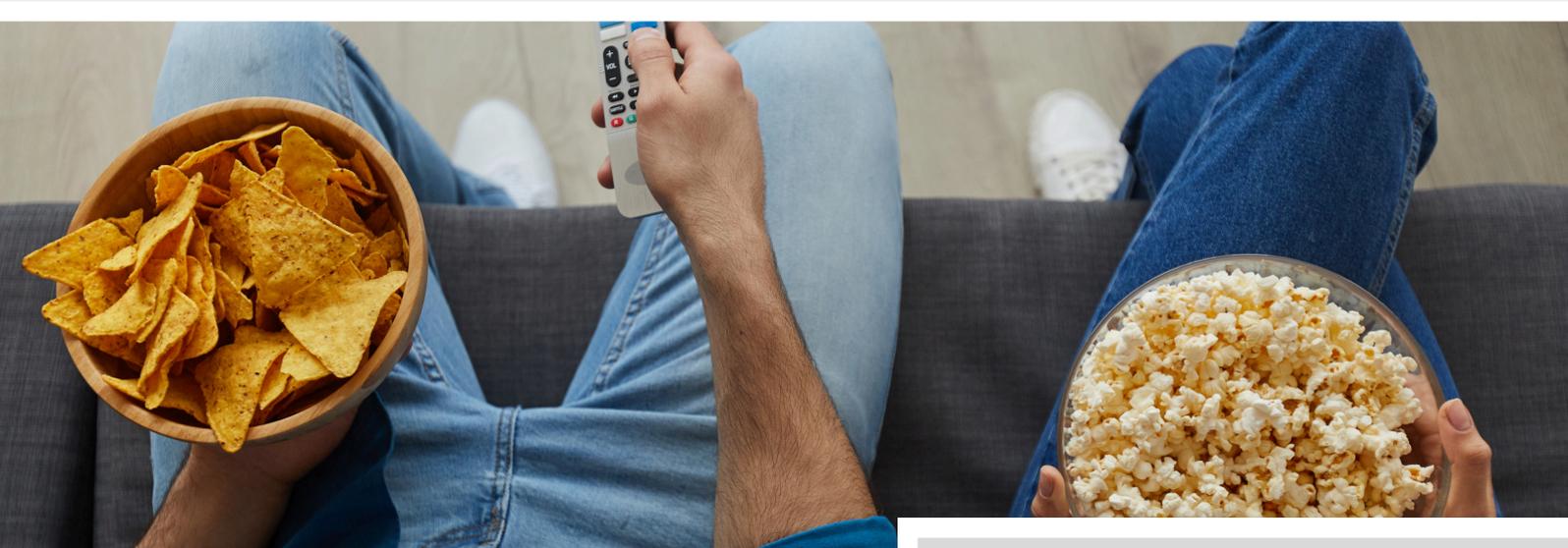
07

DRAN BLEIBEN

Bleibe dran, und gebe nicht auf. Halte Dir Dein Ziel vor Augen.

Ungesunde Gewohnheiten sind oft tief verankert. Nicht selten sind sie lange „eingeübt“ und laufen oft unbewusst und automatisch ab. Abends vor dem Fernseher naschen, nach dem Mittagessen einen Nachtisch genehmigen, nachmittags zum Kaffee ein Stück Kuchen essen... das sind Rituale, die sich viele Jahre aufgebaut haben und dazu gehören.

In Stressmomenten, bei einem Gefühl der Leere, Traurigkeit oder Langeweile greift man gerne zu Schokolade & Co., im Urlaub „gönnt“ man sich was.



Finde Alternativen!

Suche Dir eine Alternative zum Essen aus, und mache sie zu Deiner neuen Gewohnheit. Zur Gewohnheit machen bedeutet, immer und immer wieder MACHEN. So hast Du Dir Deine „alten“ Gewohnheiten ebenfalls angeeignet. Neue brauchen Zeit, Geduld und Durchhaltevermögen.

Frage Dich: Was macht Dich glücklich und zufrieden? Außer Essen.

Mache Dir **Dein WARUM** bewusst und bleibe am Ball. Den Versuchungen im Alltag widerstehen ist oft nicht einfach, aber wenn Du Deinen Blutzuckerspiegel konstant hältst und Alternativen zur Hand hast, funktioniert das richtig gut.

Hier sind noch ein paar Tipps, die Dir „auf die Schnelle“ helfen:

Wasser trinken

Häufig verwechseln wir Heißhunger mit Durst. Frage Dich: Hast Du genug getrunken? Es kann zunächst helfen, das Verlangen des Körpers mit Wasser zu stillen. Trinke bei Heißhunger zuerst und sofort ein großes Glas Wasser. Warte dann einen Moment und fühle in Dich hinein. Ist der Durst gelöscht, verschwindet nicht selten auch das Verlangen nach ungesunden Snacks.

Die „richtigen“ Getränke

Unser Körper braucht Flüssigkeit, um gut zu funktionieren. Der Geist, um zu denken. Das richtige und bewusste Trinken ist daher sehr wichtig.

Diese Getränke darfst Du nach Lust und Laune zu Dir nehmen:

- Gutes Wasser (am besten gefiltert und mineralisiert)
- Wasser mit Beeren / Gurke / Minze / Ingwer oder Kräutern
- Kräutertees (ungesüßt)



Diese Getränke sollten zukünftig nicht mehr auf Deinem Plan stehen:

- Gesüßter Eistee
- Energydrinks
- Fruchtsaft
- Frucht-Smoothie (Fertigprodukt)
- Limonade
- Nektar
- Softdrinks

Zähne putzen

Sollte Dich ein „Gelüst“ überfallen, putze Dir die Zähne. Das Gefühl lässt augenblicklich nach.

Bitterstoffe

Sie fördern die Verdauung und verändern in Sekunden Dein Geschmackempfinden. So eliminieren sie die Sucht nach Süßem. Besonders viele Bitterstoffe stecken z.B. in Artischocken, Kohlrabi, Granatapfel, Grapefruit, Rauke und auch in Gewürzen wie Ingwer, Kardamom und Zimt.

Gesunde Alternativen

Es gibt gesunde Alternativen, die richtig viel für Deinen Körper tun. Nüsse, Kerne und Samen sind ein Superfood. Sie sind nicht nur großartige Eiweißquellen, die lange satt machen, sondern sorgen mit ihren Ballaststoffen auch für einen gesunden und glücklichen Darm.

Ein prima Snack ist zum Beispiel eine kleine Handvoll Mandeln: Die liefert neben gesunden Fetten, Eiweiß und Ballaststoffen auch noch wertvolle Mineralien.

Wenn es Dich nach Salzigem gelüstet, probiere eine halbe Avocado mit Zitronensaft oder ein paar Oliven oder Rohkost-Sticks (z. B. Gurke, Karotte, Paprika) mit einem pflanzlichen Dip. Schmeckt super lecker.

Das passiert, wenn Du diese Ratschläge befolgst



1. Dein Körper wird es Dir danken und Dich mit Energie und Lebenskraft belohnen.
2. Dein Geist wird wacher, Du kannst Dich besser konzentrieren und bist ausgeglichener.
3. Dein Immunsystem wird stärker, Dein Darm kommt wieder in Balance und Dein Mindset wird sich ins Positive wandeln.

Warum? Weil Du etwas für Dich und Deine Gesundheit tust.

In diesem Sinne wünsche ich Dir gutes Gelingen, ganz viel Erfolg und viel Spaß bei der Umsetzung.

Vergiss nie: Essen darf Spaß machen.

Von  Deine Kerstin.

Wenn Du mehr willst...

Gerne unterstütze ich Dich, wenn Du endlich in die Umsetzung kommen und mehr Lebenskraft in Dein Leben einladen möchtest. Wenn Du schlank und fit werden willst, ohne Mühe und Hungern.

Komme zu BALANCE YOUR LIFE und Du ...

- ... lernst, wie die Umsetzung funktioniert und dauerhaft bleibt
- ... erfährst, wie Du fit und schlank wirst - dauerhaft und ohne Mühe
- ... lernst, wie ein Leben voller Lebenskraft möglich ist, mit viel Energie und Leichtigkeit
- ... erfährst, wie Gesundheit geht und warum sie so wichtig ist
- ... erfährst, aktuelle Hintergründe und Info's zu vitalstoffreicher Ernährung
- ... erfährst, alles rund um Sport und Bewegung als das beste Medikament der Welt
- ... lernst, wie Deine Gedanken Dich lenken
- ... arbeitest in der Tiefe durch geführte Meditationen und spezielle Atemtechniken
- ... löst limitierende Glaubenssätze und Blockaden auf und wirst endlich frei
- ... findest Antworten auf Deine Lebensthemen

Schreibe einfach an
office@gesundmitplan.de, und vereinbare
ein kostenfreies Beratungsgespräch.

Ich freue mich auf Dich.



