

TIPPS GEGEN

5

HEISSHUNGER

NÄHRSTOFF MANGEL VERMEIDEN

1

Lade Dir meine Übersicht
'Heisshunger - Nährstoffmangel -
Alternative' kostenlos in meinem BLOG
oder in den Shownotes runter!

BALLASTSTOFFE UND EIWEISSE SÄTTIGENS

2

Ein gefüllter Magen
macht lange satt.

ESSEN UND EINKAUFEN NACH PLAN

3

Ein Einkaufsplan verhindert, dass
Dein Magen den Einkauf bestimmt.

GENÜGEND GROSSE ESSPAUSEN

4

Grosse Esspausen halten den
Insulinspiegel unter Kontrolle.

BEWEGUNG UND ACHTSAMKEIT

5

Jede Form von Bewegung verbrennt
Kalorien.
Lebe bewusst und achtsam!