

## Die 50+ coolsten Strategien um dem Heißhunger zu entkommen.

**Tipp: Notiere Dir die Ideen und Impulse, die Dich sofort ansprechen!**

Heißhunger entsteht aus unterschiedlichen Gründen. Mit einer Idee kommen wir nicht weit.

Ich habe Impulse und Ideen meiner 1:1 Coachees und meine eigenen Erfahrungen gesammelt. Daraus ist diese wunderbare, witzige, inspirierende Liste entstanden. Viel Spaß!

### **Kleine Übung zu Beginn!**

#### **Schreib Dir auf, unter welchen Umständen Du Heißhungerattacken bekommst.**

- Wo bist du gerade?
- Wo kommst du gerade her?
- Was hast du gerade gemacht?
- Wie fühlst du dich?
- Wie spät ist es?
- Wer ist bei Dir?
- Was hast du vorher gemacht?
- Mit wem warst du vorher zusammen?
- Warum muss es gerade jetzt sein?

Wenn ich Lust auf Süßigkeiten bekomme, ist es meist dieses Belohnungsding. Ich hatte einen anstrengenden Tag, hab viel geschafft, also darf ich mich jetzt belohnen. So eine Art Entspannungs-Ritual. Couch, TV, Schokolade gehören dann zusammen.

Der 1. Schritt: Reflektiere, was dich zum naschen bringt.

#### **Durch das Aufschreiben deckst auf, was dich in die Heißhunger Falle lockt!**

Du wirst achtsamer. Sorgst z.B. für kleine Pausen, damit der Stresspegel nicht so übermächtig wird. Den du sonst mit Schokolade regulierst.

#### **Schau Dir die Liste an und pick Dir raus, was Dich sofort anspricht!**

### **Eat smart!**

1. Iss Dich innerhalb Deiner Mahlzeiten wohlig satt an gesunder Nahrung.
2. Achte drauf, dass alle Mahlzeiten Eiweiß und gesunde Fette enthalten.
3. Iss zu jeder Mahlzeit eine große Portion Gemüse oder Salat.
4. Lass die Sättigungsbeilagen (Zuckerbomben) links liegen.
5. Verzichte auf Fertignahrung. Da ist immer Zucker drin.
6. Schiebe ein Blech Paprika oder Möhren in den Ofen. Süß und low-carb!
7. Würze mit Kräutern & Gewürzen um die Geschmacksknospen zu befriedigen.
8. Iss abwechslungsreich, nicht immer dasselbe. Das macht zufriedener satt.

### **Eat & Relax!**

9. Lass Dir Zeit beim essen.
10. Kau Deine Nahrung – Verdauung beginnt im Mund.
11. Nimm wahr, dass Du isst.
12. Handy aus. TV aus. Tablet weglegen.
13. Facebook kannst Du später checken.
14. Umgib Dich mit Lieblingsmenschen.
15. Deck Dir einen schönen Tisch.
16. Zelebriere Deine Mahlzeit.
17. Mach Dir Lieblingsmusik an.
18. Lade jemanden ein, um gemeinsam zu kochen.

### **Erste Hilfe!**

19. Trink sofort ein großes Glas Wasser und warte 5 Minuten. Ist es noch so schlimm?
20. Mische das Wasser mit Magnesiumpulver (Magnesiumcitrat).
21. Putz Dir sofort die Zähne.
22. Bereite Dir Deinen Lieblingstee zu. Trink ihn genüsslich aus.
23. Nimm ein paar Tropfen Bitterelixier. Der Geschmack bitter stoppt den Hunger auf süß.
24. Iss eine Notfallration: Eine Hand voll Nüsse langsam kauen – dann schmecken sie süß.
25. Verlasse sofort den Ort, an dem Du gerade zuschlagen wolltest.
26. Mixe dir einen Eiweißshake mit ein paar gefrorenen Beeren.
27. Schreib Dir vorher in Dein Ernährungstagebuch, was Du essen würdest.
28. Frag Dich laut und deutlich: hast Du jetzt wirklich Hunger?

### **Soul Food!**

29. Geh ans geöffnete Fenster und atme tief durch.
30. Stell Dir die Frage: Was tut mir jetzt noch gut, außer essen?
31. Meditiere für 1 Minute (One Minute Meditation auf YouTube!).
32. Streichle Deine Katze.
33. Schenke dir deine Lieblingsblumen.
34. Schmuse mit Deinem Partner.
35. Ruf eine Freundin/Freund an.
36. Kauf Dir ein neues Buch.
37. Besorge Dir Deine Lieblingszeitschrift.
38. Nimm ein ausgiebiges Bad.
39. Zünde Dir Kerzen an.

### **Lenk dich ab!**

40. Geh auf die Jagd nach gesunder Nahrung.
41. Gieße die Blumen.
42. Räum einen Schrank auf.
43. Geh eine kleine Runde spazieren.
44. Geh ins Bett.
45. Laufe eine Runde um den Block.
46. Fahre mit dem Rad durch deinen Kiez.

### **Legitime Tricks!**

47. Iss nach dem Mittagessen ein Stück Schokolade.
48. Schnall Deinen Gürtel 1 Loch enger.
49. Stell Dich nackt vor den Spiegel (Vorschlag Kundin!!)
50. Kaufe keine Süßigkeiten.
51. Verschenke alles, was noch da ist.
52. Stop Schilder an Kühlschränke und Süßigkeiten Schublade.
53. Leg Zahnpasta und Zahnbürste in die Süßigkeiten Schublade.

### **Wenn es doch passiert!**

54. Wenn Du schon sündigst - genieße es!
55. Verzeihe Dir sofort!
56. Überlege, was zum Heißhunger geführt hat!
57. Schreib es in dein Heißhungertagebuch.