

Grundsätze der Gewichtsreduktion

- 1) Nur essen, wenn Du Hunger verspürst, ist dein Hungergefühl nicht mehr vorhanden, bitte nur alle 5h essen. Z.B. Frühstück um 8:00, Mittagessen 13:00, Abendessen 18:00. Auf Zwischenmahlzeiten sollte verzichtet werden, hast Du das Gefühl Du musst etwas essen, gehe dem Gefühl nach, ist es wirklich Hunger? Habe ich vielleicht Durst, oder auch was will ich gerade nicht fühlen (emotionaler, oder alltäglicher Stress). In solchen Momenten versuche das Bedürfnis nach Essen mit einem Glas Wasser zu befriedigen.
- 2) Nicht zum Essen trinken. Es ist empfehlenswert, die Verdauungssäfte nicht durch Flüssigkeitsaufnahme zu verdünnen. Bitte gewöhne dir an 30 Minuten vor dem Essen (ggf. mit deiner Medikation) und 30 Minuten nach dem Essen zu trinken.
- 3) Gutes kauen ist essentiell für die Nahrungsaufnahme und die Gewichtsreduktion. Denn die Verdauung beginnt bereits im Mund. Die Kohlenhydrate werden durch ein Enzym im Speichel für die folgenden Verdauungsschritte aufbereitet.
- 4) Wenn möglich beende die Nahrungsaufnahme schon bei einem Sättigungsgefühl von 80%. Warte ca. 20 Minuten und nimm wahr, du bist tatsächlich satt.
- 5) Bitte verzichte nach 17:00 auf Rohkost, diese ist schwer verdaulich und belastet deinen Stoffwechsel
- 6) Verzichte auf Alkohol. Am besten komplett. Alkohol hat viele Kalorien und belastet deinen Stoffwechsel. Grundsätzlich gilt je weniger desto besser!

Bei Fragen stehe ich dir jeder Zeit zur Verfügung. 😊

Tamara Grabowski

Praxis für integrative Osteopathie und Naturheilkunde

Häberlstraße 12

80337 München

0178 – 7147110

info@tamara-therapie.de / www.tamara-therapie.de