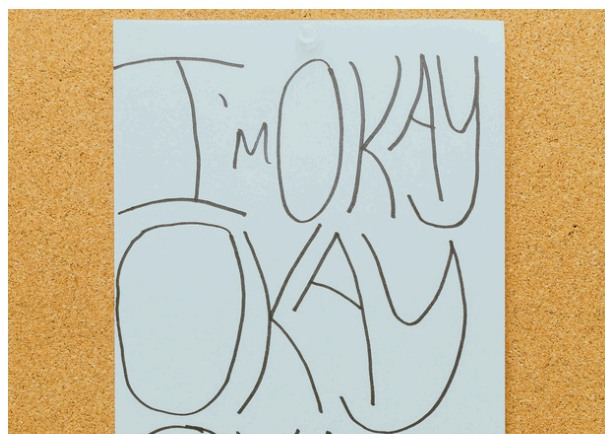


3 TIPPS BEI BINGE EATING

1. BEWUSSTSEIN

Um mit Heißhunger Attacken positiv umgehen zu können sollten wir verstehen, dass sie grundsätzliches nicht schlimm sind. Im Gegenteil, Fressattacken sind ein körpereigener Kompensationsmechanismus gegen Stress. UND ER FUNKTIONIERT SOGAR. Denn meistens fühlen wir uns danach erstmal besser.



Außerdem sollten wir wissen, dass manche Menschen einfach anfälliger dafür sind, und andere weniger. Auch in unserem Team litten manche daran. Das Leiden hat aber ein Ende. Und der erste Schritt dahin ist: Das Bewusstsein. Das Bewusstsein, dass Fressattacken nichts Verwerfliches sind und das man lernen kann damit umzugehen.

2. UMGEBUNG UND TRIGGER FOODS

Wir wissen jetzt also, dass wir Fressattacken nicht komplett vermeiden können. Wie können wir sie jedoch kontrollieren? Fangen wir an mit **Trigger Foods**. Wir alle haben sie: beim Einen ist es Schokolade, beim Anderen der Proteinriegel. Meistens sind es schnell konsumierbare Lebensmittel die wir abgepackt in unserem Schränkchen liegen haben

. Der erste Schritt, um Fressattacken in den Griff zu bekommen ist, Deine persönlichen Trigger Foods NICHT mehr in Deiner Umgebung zu haben. Das bedeutet weg mit dem Süßigkeiten Schrank, dem Proteinriegeldepot usw.!

Wichtig ist: es geht hierbei nicht um Verzicht. Wenn Du z.B. unterwegs bist oder mit Freunden kochst, dann kannst Du Dir auch Deine Trigger Foods im normalen Maße gönnen. Sobald Du aber allein bist, solltest Du Deine Trigger nicht mehr zuhause haben.

Warum? Es ist so, dass unser Verlangen viel kleiner ist, wenn wir die Trigger nicht unmittelbar in der Nähe haben, oder sogar was dafür tun müssen (wie z.B. einkaufen). Also: Habe die Trigger nicht zuhause und konsumiere sie nur dann, wenn Du mit Freunden zusammen bist, oder unterwegs bist und z.B. mal einen Riegel aufgreifst.



3. FRESSATTACKE! WAS ESSEN?!

An diesem Punkt wissen wir also, dass es normal ist, Fressattacken zu haben und was wir vermeiden können, um uns danach nicht beschissen zu fühlen. Aber was können wir jetzt essen, wenn wir eine Fressattacke haben?

.Am Ende des Tages haben wir dann vielleicht mal einen Tag, an dem wir nicht im Kaloriendefizit sind und abnehmen, aber wir haben auch keinen Tag, an dem wir unsere Wochenbilanz so kaputt machen, dass wir zunehmen!

Das Wichtigste zuerst: ES SOLL GEIL SEIN.

Es bringt nichts, wenn wir uns bei einer Fressattacke mit Salat vollstopfen, bis wir satt sind. Stattdessen sollten wir uns etwas machen, dass uns wirklich gut schmeckt und vor allem auch proteinreich ist.

Warum? Ganz einfach, Proteine sättigen uns sehr stark und verbrauchen im Körper am meisten Energie um in Fett umgewandelt zu werden, weshalb wir dadurch keinen großen Nachteil für unsere Diät ziehen.

.Was außerdem wichtig zu beachten ist, ist die Tatsache, dass während der Zubereitung Deines geilen, leckeren und proteinreichen Mals, automatisch schon eine Sättigung eintritt. Der Appetit geht zurück und Du fühlst Dich während der Zubereitung schon besser.

Was ist also zu empfehlen? Gönn Dir z.B. eine große Quark-, oder Skyr Bowl mit Süßungsmitteln nach Deiner Wahl (kein Zucker). Toppe sie einfach mit Deinem Lieblingsobst und z.B. einem kleinen Stück dunkler Schokolade. Dann lass es Dir schmecken!

Funfact:

Wenn Du vor dem Essen schon 1-2 Gläser Wasser trinkst, dann wird Dein Appetit beim Essen auch automatisch kleiner sein! Probiere es aus und schreib uns wie es funktioniert hat!