

EASY RESTAURANT

Die folgenden 3 Tipps werden dir bei der Umsetzung deiner Ernährungsumstellung im Restaurant helfen. Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

1. Free Meals

Bei Eating Easy sind wir ein großer Fan von freieren Tagen und strikteren Tagen. Hierbei sprechen wir von Free Meals. Ein Free Meal soll kein Cheat Meal sein. Stattdessen ist es eine Portion, die sich ein normaler Gast bestellen würde, ohne darauf zu achten, wie gut es in den Ernährungsplan passt.

Das bedeutet, Du kannst Dir auch mal eine Pizza gönnen. Dann aber auch nur eine (!) nicht zwei, nicht fünf und auch nicht drei Kugeln Eis hinterher.

Der erste Tipp lautet also jeden Monat 2 Free Meals einzubauen, da diese nachweislich den Abnehmerfolg und die Lebensqualität steigern. Wenn Du also weißt, dass Du ins Restaurant gehst, wo Du nicht auf Dein Ziel achten kannst, dann nutze eines Deiner Free Meals, damit Du trotz der leichten Abweichung Deine Selbstkontrolle behalten und Dein Essen wirklich genießen kannst.

Eating Easy von Simon Heuser



EASY RESTAURANT

2. Restaurant Auswahl

Angenommen Du hast kein Free Meal, dann entscheide ganz bewusst, wo Du hingehst. In der Regel wirst Du die Möglichkeit haben mitzubestimmen wo es hingehet. Andernfalls solltest Du abwägen was wichtiger ist: Dein Ziel und Wohlbefinden, oder Junkfood mit „Freunden“.

Wenn also möglich, dann suche Restaurants aus, bei denen Du weißt, dass Du IMMER auf Deine Kalorien kommst. Es ist auch zu empfehlen, auf jegliche Saucen und Dressings zu verzichten und stattdessen eigene Light Saucen (die oft auch besser schmecken) mitzubringen.

Die schlechten Saucen im Restaurant können in kleinen Mengen mal eben mehrere 100 Kalorien haben und Deinen Erfolg zerstören. Egal was Andere denken, so kannst Du so oft Du willst ins Restaurant gehen, ohne Deine Kalorien zu überschießen.

Solltest Du tatsächlich in ein Restaurant gehen, wo Du an Deinen Zielen vorbeischießt, dann ist BEWUSSTSEIN der Key. Sei dir bewusst darüber, dass Du Dein Ziel an diesem Tag außer Acht lässt und genieße es! Du musst nicht abnehmen, sondern Du willst es. Du brauchst also auch kein Schamgefühl am nächsten Tag haben, da Du Dir bewusst was „gegönnt“ hast.

DEIN GUIDE FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

3. Kalorien positiv verdienen

Die Idee hierbei ist: Wenn Du boock hast Deinem Körper vor dem Restaurantbesuch was Gutes zu tun, baue Dir einen ordentlichen Kalorienpuffer durch Cardio Training auf. Mit der Intention: Ich habe gerade Zeit und Lust mir etwas Gutes zu tun, kannst Du im Voraus auf das Laufband gehen, Fahrrad fahren usw., um im Nachhinein fitter zu sein und kein Schamgefühl zu haben.

Somit hast Du Dir aus einer positiven Einstellung heraus Kalorien dazu verdient, wodurch Du im Restaurant weniger darauf achten musst.

Wichtig: „Verdiene“ Dir die Kalorien, bevor Du ausgehst. Denn wenn Du alternativ danach versucht einen Überschuss durch Sport auszugleichen, dann machst Du Sport aus einem Schamgefühl. Das ist langfristig keine gesunde Einstellung zum Sport und macht Dich eher krank, als dass es hilft.

Jetzt kennst Du unsere 3 Lieblingstipps für jeden Restaurantbesuch. Lass uns wissen, wie sie Dir helfen!

Eating Easy von Simon Heuser

