

WENIGER DIÄTEN MEHR BAUCHGEFÜHL

Niemand braucht Diäten, wenn wir wieder lernen, auf unseren Körper zu hören. Er ist der einzige, der wirklich weiß, was wir brauchen. Wir haben lediglich verlernt, richtig hinzuhören. Mit den folgenden Tipps lernt ihr achtsames und genussvolles Essen, ohne zu verzichten!

4 Tipps für gesundes und achtsames Essen

1. Loslassen hilft, Gewicht loszulassen

So paradox es klingt: Wer abnehmen möchte, sollte erst einmal den Wunsch nach Gewichtsverlust zur Seite schieben. Diäten machen das Essen zum Feind. Verzicht erzeugt Stress im Gehirn und verdirbt die Lust und Entspannung, die wir normalerweise beim Essen empfinden.

2. Autopilot aus & Intuition stärken

Wir müssen wieder lernen, auf unseren Körper und darauf, was er braucht, zu hören. Das gilt sowohl für die Frage wann wir essen als auch dafür, was wir essen. Vielen von uns ist nicht bewusst, dass wir die essentielle Körperwahrnehmen verloren haben.

3. Was, Wann, Wie? Verhaltenstricks für eine achtsame Ernährung

- Niemals in Eile essen & zum Essen hinsetzen
- Dreimal langsam durchatmen, bevor man mit dem Essen beginnt
- Essen mit allen Sinnen wahrnehmen: sehen, riechen, fühlen, tasten, schmecken
- Langsam und gründlich kauen
- Nicht ablenken lassen: kein Radio, Fernsehen, Smartphone etc. beim Essen
- Nach dem Essen reflektieren: Wie groß war die Lust auf das Gegessene? Wie hat es geschmeckt? Wie reagiert mein Bauch und wie fühle ich mich jetzt?

4. Reflektieren & Genießen

Hat man gelernt, auf die Signale des Körpers zu hören, stellen sich die positiven Effekte ganz von allein ein: Appetit und Ekel verraten, was der Körper braucht, wieviel er braucht und was er eventuell gar nicht verträgt (Somatische Intelligenz). Je bewusster man isst, desto eher schließt man qualitativ minderwertige Lebensmittel für sich aus.

Tipp!

Hochwertige Produkte einkaufen! Ein Stück Schokolade für vier Euro wird oft bewusster und genussvoller gegessen.