

abnehmen - nur 3 Mahlzeiten?

Beitrag von „Dalya“ vom 8. März 2005 12:19

Ganz klare Sache. Der Körper braucht einen gleichmäßig konstanten Blutzuckerspiegel, was für die Nervenfunktion wichtig ist. Deshalb halte ich mehr von kleinen Mahlzeiten, weil der Körper nicht danach fragt, wann Du wieviel gegessen hast, sondern einen konstanten Blutzuckerspiegel will. Bei Stress ist der Bedarf der Nerven an Blutzucker erhöht. Deshalb ist es auch normal, bei Stress Schoki in sich rein zu stopfen. Ich bin begeistert: genau darum ging gestern auch meine Examensklausur 😊

Liebe Grüße,

Dalya