

# **Den inneren Schweinehund überwinden... wie?**

## **Beitrag von „yestoerty“ vom 4. April 2018 22:48**

Ich kann die App FoodDB empfehlen und dann konsequent aufschreiben was man isst (auch wenn das Abwiegen anfangs nervig ist, aber man weiß recht schnell seine Standards und schätzt auch besser).

Und statt Geräte im Fitnessstudio hilft mir ein fester Kurs, dann gibt es keine Ausreden wir morgen oder später.

Und dann einfach mal Ernährungsgewohnheiten und Verhaltensmuster hinterfragen.