

Den inneren Schweinehund überwinden... wie?

Beitrag von „yestoerty“ vom 5. April 2018 11:38

Hier sind ganz viele tolle Tips. Eins möchte ich noch erwähnen: ich hab es mal mit Weight Watchers versucht und nicht abgenommen, weil ich mich mit 0Punkte Lebensmittel belogen habe und ein anderes mal hab ich es mit Kalorienzählen gemacht und am Anfang gemerkt, dass ich zu wenig gegessen habe. Also finde deine Balance.

Und verbiete dir nicht zu viel. Es gibt nichts schlimmeres als beim Geburtstag beim Kuchen essen nur zuzusehen. Nimm den „besten“ Kuchen (viel Obst, keine Sahne oder so).

Und wer Abends mit Freunden Essen geht darf beim Essen etwas freier entscheiden, wenn er dafür nur Wasser trinkt....

Und einfach Geduld haben und bloß nicht zu oft wiegen!