

# Überlastung

**Beitrag von „Kathie“ vom 28. April 2025 15:20**

Zitat von s3g4

Du hast das ja weiter oben schon hinreichend beschrieben. Einmal im Monat eine Pizza bestellen oder ein kleines Stück Schokolade (vielleicht sogar 80%+) sind in Ordnung.

Ehrlich gesagt finde ich auch jeden Tag ein Stückchen Schokolade oder ein paar Gummibärchen völlig in Ordnung. Es ist ja nun nichts Giftiges. Wenn man es schafft, ein normales Verhältnis zum Essen aufzubauen und dann eben wirklich nur ein Stück Schokolade isst und keine ganze Tafel, dann ist das doch in Ordnung.

Ich finde, übertriebene Selbstkasteiung ist schwer, durchzuhalten.