
Notfall-Hilfen zum Fressanfall-Stopp!

Erfolgreich getestet von der
GO!-Community!

Heißhunger. Fressanfall. Naschgelüste.

Warum sie der Grund für den Jojo-Effekt sind und wie du sie auflöst anstatt sie nur zu bekämpfen, wird im GO!-Programm erklärt. Dieses PDF ist dein Notfall-Plan: keine Theorie, sondern praktische Tipps. Alle Tipps sind von den Teilnehmerinnen und Mitgliedern von GO! erfolgreich getestet.



Hier sind unsere **TOP 10**
Tipps für dich!

Tipps Nr. 1

Zähneputzen

Das ist eine Mischung aus Ablenken (du gehst weg aus der Küche, rein ins Bad) und Aktion (Zähne putzen, Mund spülen). Das gibt einen erfrischenden Geschmack in den Mund. Menthol und Pfefferminz stoppen erwiesenermaßen Heißhunger!

Tipps Nr. 2

Etwas Bitteres essen

(Chicoree, Grapefruit, Bittertropfen etc.). Die Bitterstoffe unterbrechen einen Fressanfall und bringen die Gelüste zurück auf "neutral". Auch ein bitterer Tee funktioniert gut.

Tipps Nr. 3

Rohkost statt Keks

Praktisch, wenn sowas schon vorbereitet ist. Du kannst rohes Gemüse essen, Mixed Pickles aus dem Glas und auch Obst. Hauptsache, es ist roh und du kaust drauf rum - also kein weicher Schlabbersmoothie mit Banane, sondern in fingerdicke Stücke geschnittenes Gemüse: Möhren, Sellerie, Gurke, Paprika, Brokkoli-Stengel, Apfelscheiben, Kohlrabi, Ananas uvm.

Tipps Nr. 4

Kochen für morgen

Bereite etwas vor, was aufwendig ist . Beschäftige dich in der Küche, zaubere geriebene Salate für die nächsten Tage, bereite deine Frühstücksportionen zu, backe ein Brot. Freu dich auf dein buntes, fertiges Essen.

Tipps Nr. 5

Haare waschen

Ein weitere Aktions-Tipp - du beschäftigst dich mit etwas, was mindestens 20 Minuten dauert - bis dahin sind meist die Gelüste vorbei.

Tipps Nr. 6

Sex oder Schmuse

Hab Sex. Gern auch alleine. Oder schmuse mit deiner Katze. Mach ein Katzenfoto, massiere die Pfoten. Streichel sie mindestens 15 Minuten. Wenn die Katze dich lässt.

Tipps Nr. 7

Wasser trinken

Trink einen Liter stilles Wasser. Auf ex.
Oder trink aus kleinen Gläsern, dann bitte 5x auf ex.

Tipps Nr. 8

Audio & Öl

Orangenöl macht gute Laune und hilft, den Versuchungen zu widerstehen. Mach eine Pause, schnuppere (mindestens eine Minute lang!) frische Orangen & höre dazu 20 Minuten die Selbstliebe-Audio.

Tipps Nr. 9

Mach Sport

Ja, sich aufzuraffen, wenn man schnuckern will, ist wirklich die Meisterklasse. Das gute Gefühl nach der Sporeinheit hilft sogar für länger. Wer sich bewegt hat, isst lieber gesund. Tanzen im Wohnzimmer geht auch, wenn das Fitness-Center zu ist. Wer will, findet Wege. Wer nicht will, findet Ausreden. Fitness-Center hat geschlossen IST EINE AUSREDE.

Tipps Nr. 10

Erfolgs-Tagebuch lesen und Freundin anrufen

Wenn du Erfolge aufschreibst, kannst du in der Krise lesen, wie weit du schon bist! Telefoniere dann mit der Freundin. Denk dran, du brauchst Hilfe nur heute, nur jetzt - mache immer nur einen Tag nach dem anderen - so klappt der längste Weg.

Schaffst du es, diese Tipps umzusetzen? Dann finde auch deine eigenen Top 10 Tipps heraus! Kleiner Tipp von mir: Teste Tipps, wenn es dir gut geht. Damit du in der Krise weißt, was erfolgreich deinen Fressanfall unterbricht.

Bist du der "jetzt-sofort-Sex-Typ"?
Oder wird die Katze zwangsgestreichelt?
Suchst du dein Tagebuch raus?
Machst du Sport? **Was tust du?**

Wer vorbereitet ist, ist erfolgreich. So werden aus einzelnen Tagen erfolgreiche Wochen & Monate.

Erfolgreich!

Abnehmen ist wie Fußball spielen. Jeder kann einen Ball treten. Profis machen mehr! Sie lassen sich coachen, spielen in einer Mannschaft, haben einen Trainer, nutzen GO!

Bist du ein Profi? Oder ein zukünftiger Profi?
Dann sehen wir uns in der Mannschaft! Wir erwarten dich!

Hier gehts zu GO!

Wenn du heute startest, bist du morgen Teil der Erfolgstruppe!

GO!