Begründen und ergänzen Sie die folgenden Regeln für ein bewusstes Essverhalten:

Feststellen, was man eigentlich isst.
Aufschreiben, was man täglich isst, dadurch kann man ……..

……

Eine Liste mit energiearmen Lebensmitteln zusammenstellen, dann

……
Eine Einkaufsliste erstellen, möglichst schmackhafte energiearme Lebensmittel besorgen.

Ernährungsgewohnheiten langsam umstellen.
Z. B. nur noch kleinere Portionen der Lieblingsspeisen essen, bei der Zubereitung Fett einsparen. Den Teller nur einmal und nie ganz voll füllen, so

……

……

Die Mahlzeiten genießen.
Für einen schön gedeckten Tisch, appetitlich angerichtete Speisen und eine freundliche Stimmung sorgen, so ……

……
Langsam essen, kleine Bissen und Schlucke nehmen, gründlich kauen, auf Geschmack und Sättigung achten. Die Mahlzeiten sollten etwa 30 Minuten dauern.

Nicht unkonzentriert essen.
Regelmäßige – zu festgelegten Zeiten – kleine Mahlzeiten einnehmen. Nicht zwischendurch essen. Immer am gleichen Platz essen. Während des Essens weder Zeitung lesen noch fernsehen. Nicht aus Langeweile essen, sondern

……

……
Nicht mit Lebensmitteln trösten, beruhigen oder loben, sondern

……
Verlockungen widerstehen.
Keine Knabbereien und Süßigkeiten in der Wohnung herumstehen haben. Radieschen, Gurken, Möhren usw. für den Heißhunger vorrätig haben. Keinen Alkohol zu den Mahlzeiten trinken, da

……
Ernährungstraining
Sich eventuell einer Gruppe anschließen. Erfahrungsaustausch und Gemeinschaft in der Gruppe kann den Erfolg erhöhen.