

## Gesunde Hausmannskost für stressige Zeiten

Menschen wollen immer glücklich sein, und wenn Stress unsere Glücksblase durchbohrt, wenden wir uns unseren Lieblingsnahrungsmitteln mit ihren vertrauten Rationalisierungen zu. &#8222;Das habe ich verdient, ich arbeite hart&#8220;, gefolgt von &#8222;Ich komme morgen wieder in die Spur&#8220; und natürlich &#8222;Ich werde nur einen kleinen Bissen haben.&#8220; Du wirst genauso hart arbeiten, bevor du die Chips isst wie danach, morgen kommt entweder nie oder er nimmt die malerische Route um verschiedene Körperteile, und dieser kleine Bissen kann irgendwie ein Glas Eis verschwinden lassen!&#8220; Das einzige, was diese Rationalisierungen Veränderungen in stressigen Zeiten sind Ihr Gewicht, Ihr Selbstwertgefühl und das Maß an &hellip;



Menschen wollen immer glücklich sein, und wenn Stress unsere Glücksblase durchbohrt, wenden wir uns unseren

Lieblingsnahrungsmitteln mit ihren vertrauten Rationalisierungen zu. „Das habe ich verdient, ich arbeite hart“, gefolgt von „Ich komme morgen wieder in die Spur“ und natürlich „Ich werde nur einen kleinen Bissen haben.“ Du wirst genauso hart arbeiten, bevor du die Chips isst wie danach, morgen kommt entweder nie oder er nimmt die malerische Route um verschiedene Körperteile, und dieser kleine Bissen kann irgendwie ein Glas Eis verschwinden lassen!“ Das einzige, was diese Rationalisierungen Veränderungen in stressigen Zeiten sind Ihr Gewicht, Ihr Selbstwertgefühl und das Maß an Schuldgefühlen, die zu mehr Stress führen.

Jeder erlebt einen unterschiedlichen Grad an Stress, und heutzutage müssen Sie nicht mehr über Ihren Fernseher hinausschauen, um mehr als genug Stress zu finden, um Ihre Last zu erhöhen. Die gute Nachricht ist, dass Sie Comfort Food nicht verbieten müssen, Sie müssen es einfach neu definieren und die Arten von Comfort Food auswählen, die Ihren Körper effizient und gesund halten.

Tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geldbeutel zunächst einen großen Gefallen, indem Sie Ihre Schränke und Ihren Kühlschrank von Junk Food leeren und durch leichte, gesunde Snacks und schnelle, einfache leichte Mahlzeiten ersetzen. Dieser Keks, die Tüte Chips oder das Glas Eis, die Sie rufen hören, geben Ihnen vorübergehende Befriedigung, gefolgt von Bedauern, was zu mehr Stress führt.

Achten Sie darauf, was Sie essen, besonders wenn Sie sich gestresst fühlen. Gedankenloses Essen bringt mehr Pfunde auf den Körper als Jojo-Diäten. Bewahren Sie mehrere Geschmacksrichtungen von fettarmem Joghurt in Ihrem Kühlschrank auf und fügen Sie vor dem Essen geschnittene Früchte oder Nüsse hinzu. Das Knirschen der Früchte und Nüsse in deinem Mund ist ein großartiger Ersatz für wütende Gedanken, die du sonst auf schädliche, unangemessene Weise ausdrücken könntest. Wenn Sie Eis essen müssen, wählen Sie eine fettarme kalorienreduzierte Sorte oder gefrorenen Joghurt.

Wenn Sie Ihre Leckerei in einen kleinen Puddingbecher geben, anstatt aus dem Behälter zu essen, wird die Portion kontrolliert und Ihr Verlangen gestillt, während Sie gleichzeitig keine Schuldgefühle haben.

Halten Sie frisches Gemüse wie Brokkoli, Karotten, Blumenkohl, Sommerkürbis, Zucchini und anderes Gemüse bereit. In mundgerechte Stücke schneiden und in den Kühlschrank neben einen Behälter mit Naturjoghurt stellen, in den Sie eine Prise Knoblauch, Schnittlauch, italienische Gewürze und Chilipulver gegeben haben. Essen Sie diese anstelle von fettreichen, natriumreichen Chips.

Bereiten Sie einen Salat aus einer Vielzahl von Salaten und Ihrem Lieblingsgemüse zu und bewahren Sie ihn für eine Mittagsmahlzeit oder einen Snack mit Ihrem bevorzugten fettarmen, kalorienreduzierten Dressing in Ihrem Kühlschrank auf.

Suppe ist ein großartiges Komfortessen und ist einfach zuzubereiten. Kaufen Sie natriumarme Rinder- oder Hühnerbrühe, fügen Sie Ihr Lieblingsgemüse hinzu, kochen Sie, bis das Gemüse knusprig zart ist, und fügen Sie einen grünen Salat für eine schnelle, leichte, gesunde Mahlzeit hinzu. Wenn die Temperatur steigt und das Letzte, was Sie wollen, eine heiße Suppe ist, probieren Sie eine scharf gekühlte Karottensuppe. Schäle und schneide vier Karotten in Stücke und koche sie in drei Tassen Karottensaft, zwei Esslöffeln Honig und einem Esslöffel fettarmer Margarine weich. Vom Herd nehmen, in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und mit einer halben Tasse fettarmer Milch und einem Teelöffel gemahlenem Ingwer pürieren.

Profitieren Sie von saisonalem Obst und Gemüse.

Sommerbeeren sind ein toller Snack von der Hand zum Mund, und Sie können so viel essen, wie Sie möchten, ohne Ihren Stress oder Ihre Taille zu erhöhen. Beeren mit Zimtzucker aus Zuckerersatz und Zimt bestreuen. Setzen Sie sich auf Ihre

Terrasse oder in Ihren Garten und genießen Sie den köstlichen Geschmack des Sommers. Stapeln Sie buntes frisches Obst in Schalen und beobachten Sie, wie Farben, Düfte und Texturen Ihre Stimmung heben und Ihren Stress abbauen.

Wenn der Stress ein Niveau erreicht, in dem Sie nicht mehr klar denken können, ist es Zeit, eine Pause einzulegen. Dies mag leichter gesagt als getan erscheinen, ist aber für Ihr Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich mit einer Tasse Tee und Ihrem Lieblingsobst auf einen Lieblingsstuhl zu setzen. Konzentrieren Sie sich auf die Wärme und den Geschmack des Tees, spüren Sie die Tasse in der Hand, während Sie das Aroma des Tees einatmen und schmecken Sie diese Frucht wie zum ersten Mal. Du gibst deinem Körper nicht nur einen gesunden Snack, dein Stress bekommt auch eine „Auszeit“.

Jeder Mensch erlebt Stress auf vielen Ebenen und in vielen Lebensbereichen. Wenn Stress Sie auf die Suche nach Komfortessen schickt, stellen Sie sicher, dass Sie mit leckeren, gesunden Alternativen zu Junk Food gut versorgt sind.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**