

So halten Sie sich an Ihren Plan für gesunde Ernährung

Wenn Sie auf Diät sind oder versuchen, einen gesunden Lebensstil zu führen, ist die Versuchung Ihr größter Feind. Auf Diät zu sein bedeutet, dass Sie sich über alles quälen, was Sie in den Mund nehmen. Der Gruppenzwang, in Fast-Food-Restaurants oder Pizzerien zu essen, macht es noch härter. Dies kann für den Dieter sehr frustrierend sein.

Verzweifle aber nicht. Sie können diese Hindernisse überwinden und lernen, wie Sie andere davon abhalten, Sie in Versuchung zu führen. Ein Problembereich kann Ihr Job sein. Wenn jemand ein Mittagessen für alle bestellt, ist es fast immer ungesundes Essen. In Meetings oder Seminaren gibt es …



Wenn Sie auf Diät sind oder versuchen, einen gesunden Lebensstil zu führen, ist die Versuchung Ihr größter Feind. Auf Diät zu sein bedeutet, dass Sie sich über alles quälen, was Sie in den Mund nehmen. Der Gruppenzwang, in Fast-Food-Restaurants oder Pizzerien zu essen, macht es noch härter. Dies kann für den Dieter sehr frustrierend sein. Verzweifle aber nicht.

Sie können diese Hindernisse überwinden und lernen, wie Sie andere davon abhalten, Sie in Versuchung zu führen.

Ein Problembereich kann Ihr Job sein. Wenn jemand ein Mittagessen für alle bestellt, ist es fast immer ungesundes Essen. In Meetings oder Seminaren gibt es die unvermeidlichen Donuts, alkoholfreien Getränke und Kekse. Versuchen Sie, das ungesunde Essen höflich abzulehnen, und lassen Sie die für die Bestellung zuständige Person im Voraus wissen, dass Sie etwas Gesünderes möchten. Wenn viel Essen zur Verfügung gestellt wird, können Sie Ihre eigene Portion nehmen, in zwei Hälften teilen und für das morgige Mittagessen aufbewahren. Wenn Sie lernen, wie Sie sich an Ihren Plan für gesunde Ernährung halten, müssen Sie einfallsreich sein.

Gesellschaftliche Zusammenkünfte sind auch eine große Quelle des Gruppenzwangs, insbesondere wenn Alkohol ausgeschenkt wird. Partyessen neigen dazu, zu mästen, zu frittieren oder mit Zucker zu beladen. Für den Dieter ist die Situation fast unerträglich. Zum einen möchten Sie den Host oder die Hostess nicht beleidigen. Sie möchten auch nicht ungesellig erscheinen. Jetzt ist vielleicht die Zeit für eine kleine Notlüge. Man könnte sagen, dass Sie gerade vom Abendessen mit einem Kunden gekommen sind oder dass Sie sich nicht gut fühlen und Magenverstimmung haben. Iss, bevor du zu einem solchen gesellschaftlichen Treffen gehst. Dies erleichtert es Ihnen, der Versuchung zu widerstehen. Wenn Sie sich mit gesunden Lebensmitteln zufrieden geben, bevor Sie zu diesen gesellschaftlichen Zusammenkünften gehen, haben Sie sichergestellt, dass Ihre Kalorienaufnahme gesund ist und es Ihnen viel leichter macht, all den verlockenden Lebensmitteln zu widerstehen.

Eine Diät zu machen ist nie einfach. Die Versuchung ist überall um dich herum.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki