

HEALTHY HABITS:

Impulse für Tiny Habits aus dem Bereich Ernährung

BREAK A BAD HABIT



1. Süßigkeiten vermeiden.

Isst du gerne und viel Süßigkeiten? Die einfachste Lösung dagegen ist einfach nichts mehr einzukaufen. Alternativ platziere jegliche Süßigkeit in deiner Wohnung so, dass du sehr schwer rankommst, dann wird es schwerer für dich, ganz einfach aus Gewohnheit in die Süßigkeiten-Schublade zu greifen.

2. Kalorien reduzieren.

Willst du weniger essen und Kalorien reduzieren, so ist eine Möglichkeit, deine Hauptmahlzeiten kleiner zu portionieren. Iss etwas langsamer sowie bewusster und das Sättigungsgefühl wird genauso einsetzen. Du wirst zufrieden sein und dich nicht übertoll und schwer fühlen.

3. Ungesunde Zwischenmahlzeiten.

Nimm dir ganz bewusst Zeit für deine Mahlzeiten und iss bei den Hauptmahlzeiten genug, damit du auch gesättigt bist. So hast du weniger Bedürfnis und Bedarf nebenbei und zwischendurch zu snacken. Und wenn du doch einen kleinen Snack brauchst, greife zu Nüssen, Obst oder Gemüse.

CREATE A GOOD HABIT



1. Mehr Obst und Gemüse.

Um mehr Obst und Gemüse in deinen Alltag zu integrieren, gewöhne dir an zu deinem morgendlichen Kaffee oder Tee ein Stück Obst zu essen. So hast du gleich zu Beginn des Tages schon eine Portion von fünf abgedeckt.

2. Bewusstes (Wasser-)Trinken.

Um deinen Wasserkonsum anzukurbeln, bereite dir leckeres Infused Water vor. Das schmeckt so gut, dass du automatisch schon mehr trinkst und deinen Körper gut versorgst. Außerdem kannst du dir vornehmen, vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser zu trinken, um deinen Körper zu aktivieren und deine Verdauung anzukurbeln.

3. Nimm das volle Korn.

Gerade bei Brot, Nudeln und Reis ist es super einfach, die Weißmehlvariante in Vollkorn umzutauschen. Wenn es dir am Anfang noch nicht so schmeckt, dann kaufe anfangs zusätzlich die Vollkornvariante und mische die Produkte, bis du dich an den neuen Geschmack gewöhnt hast.