

## *2 Heisshunger*

Bei Heisshunger hat man einen starken Drang nach gewissen Lebensmitteln - meist nach etwas Süßem, Fettigem oder Salzigem. Dabei geht es nicht um das Verlangen nach natürlichen Lebensmitteln. Für eine gute Gesundheit muss echter Hunger deshalb von Heisshunger differenziert werden.

Tipps gegen Heisshunger:

1. Zähne putzen.
2. Esse achtsam.
3. Koche etwas vor, um Fastfood und Fertiggerichte zu vermeiden.
4. Einfache und schnelle Rezepte verwenden, um trotzdem frisch zu kochen.
5. Iss leichte Abendmahlzeiten.

Nächste Woche folgen weitere Tipps...

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch)

