

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. Wasser und ungesüßten Tee trinken.
2. Obst essen.
3. Schau auf die Uhr: wann hast du das letzte Mal gegessen?
4. Regelmässig essen.
5. Gesunde Snacks bereit halten.

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

