

3 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. Vermeide Langeweile. Die beste Alternative zum Ablenken: Sport.
2. Verzichte auf künstliche Süsstoffe: diese können Heisshunger auslösen.
3. Gehe nicht mit Heisshunger einkaufen.
4. Iss 100% Schokolade. Du reduzierst damit den Zucker.

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

