

DIAMANT – TAG 13



Diamant-Feinschliff Nummer 13!

Heute möchte ich Dir 3 Tipps an die Hand geben, um bei angenehmer Sättigung aufzuhören zu essen. Es ist unglaublich, wie viel kleine Veränderungen auswirken können!

Deine heutigen Aufgaben:

Dein Audio-Training wartet wieder auf Dich.

Welches hörst Du heute?

Lasse heute bei jeder Mahlzeit bewusst einen Bissen liegen.

Stelle Dir einen Timer auf 5 Minuten, wenn Du heute unsicher bist, ob Du noch hungrig bist.

Mache in dieser Zeit etwas komplett anderes und spüre anschliessend noch einmal in Dich hinein. Ist der Hunger noch da?

Frage Dich vor jedem Bissen: Wird der nächste Bissen dazu beitragen, dass ich angenehm gesättigt bin oder wird er dazu führen, dass ich mich unangenehm voll fühle?

Reflektiere Deine Gewohnheiten wieder in Deinem Erfolgskompass.

Denk dran: Du darfst jederzeit weiter essen, wenn Du noch Hunger verspürst!

PS: Hier noch eine kleine Handy-Erinnerung für Deinen intuitiven Tag 😊
Schreibe es dir auf Handy auf und speichere es als den Screensaver.

MEINE HEUTIGEN TO-DOS:

- 1** Essen, wenn ich körperlich hungrig bin.
- 2** Essen, was mir schmeckt und guttut.
- 3** Achtsam und bewusst geniessen.
- 4** Bei angenehmer Sättigung aufhören zu essen.
- 5** Stolz auf mich sein