

Hungern ist keine Lösung

... das ist wahr.

Jetzt gar nichts mehr essen, ja regelrecht hungern, das wäre allerdings der größte Fehler.

Doch die meisten meinen dann, jetzt voll auf die Essbremse treten zu müssen.

Was dann folgt, das kennen Sie bestimmt, der so genannte Jojo-Effekt.

Wenn dann der Heißhunger kommt, dann lässt sich dieser nicht mehr aufhalten.

Sie werden mehr essen als zuvor, und natürlich, wieder und immer weiter zunehmen.

Was ist aber, wenn der Hunger kommt.

Ihr gemüht in die Tiefe sinkt?

Ihr sehnlichster Wunsch nach Essen immer größer wird?

Ihre Laune immer mehr absackt?