

# Ich nasch`dann mal!

Vielen Menschen fällt es sehr schwer bewusst Süßigkeiten zu genießen. Es gibt oft zwei Extreme. Entweder es wird fast ganz darauf verzichtet. Oder, der Klassiker es wird begonnen mit dem Vorhaben sich zu zügeln und schwupps, ist doch die ganze Packung leer! Dabei ist gar nichts dabei hin und wieder Süßes zu essen. Hier tickt aber jeder anders. Den einem hilft es, wenn er regelmäßig kleine Portionen isst um erst gar keinen Heisshunger zu entwickeln.

Für viele ist es auch hilfreich, wenn einfach seltener Süßes verzehrt wird. Hier muss man einfach herausfinden, welcher Typ man ist. Das erfordert viel Ehrlichkeit gegenüber sich selbst. Wichtig ist beim naschen auch mal loslassen zu können und bewusst die Schokotorte, das Franzbrötchen oder die Schokolade zu genießen. Solche Momente sind nicht "schwach" werden, oder ein ungezügelter Essverhalten. Sie gehören im Leben einfach dazu und sollten unbeschwert genossen werden. Danach geht`s eben möglichst gesund und ausgewogen weiter.



Also bei dieser Schokolade hier, sage ich bestimmt nicht

nein!!!

Geht immer.

Ich wünsche Dir einen wundervollen Tag.

Hast Du Fragen oder interessierst Du Dich für ein persönliches Coaching? Dann informiere Dich gerne auf meiner [Webseite](#)

Viele Rezepte und Kochinspirationen findest Du in meinen beiden [eBooks](#)

und natürlich kostenfrei auf meinem [YouTube-Kanal](#).

Liebe Grüße

Martina

---