



Notfall-Hilfen

zum Freßanfall-Stopp! Erfolgreich getestet von der Nelea-Community!

Heißhunger. Fressanfall. Naschgelüste.

Warum sie der Grund für den Jo-Jo-Effekt sind und wie du sie auflöst, anstatt sie nur zu bekämpfen, wird im Nelea-Programm erklärt. Dieses PDF ist dein Notfall-Plan: keine Theorie, sondern praktische Tipps. Alle Tipps sind von den Teilnehmerinnen und Mitgliedern von Nelea erfolgreich getestet. Hier sind unsere TOP 10 Tipps für dich!

Tipp Nr. 1: Zähneputzen

Das ist eine Mischung aus Ablenken (du gehst weg aus der Küche, rein ins Bad) und Aktion (Zähne putzen, Mund spülen). Das gibt einen erfrischenden Geschmack im Mund. Menthol und Pfefferminz stoppen erwiesenermaßen Heißhunger!

Tipp Nr. 2: Etwas Bitteres essen (Chicorée, Grapefruit, Bittertropfen etc.)

Die Bitterstoffe unterbrechen einen Fressanfall und bringen die Gelüste zurück auf „neutral“. Auch ein bitterer Tee funktioniert gut, z.B. schwarzer Tee ohne Zucker.

Tipp Nr. 3: Rohkost statt Keks

Praktisch, wenn sowas schon vorbereitet ist. Du kannst rohes Gemüse essen, Mixed Pickles aus dem Glas und auch Obst. Hauptsache, es ist roh und du kaust drauf herum – also kein weicher Schlabbersmoothie mit Banane, sondern in fingerdicke Stücke geschnittenes Gemüse: Möhren, Sellerie, Gurke, Paprika, Brokkoli-Stängel, Apfelscheiben, Kohlrabi, Ananas uvm.

Tipp Nr. 4: Kochen für morgen.

Bereite etwas vor, was aufwendig ist. Beschäftige dich in der Küche, zaubere geriebene Salate (Möhre, Sellerie) für die nächsten Tage, bereite deine Frühstücksportionen zu, backe ein Brot. Freu dich auf dein buntes, fertiges Essen.

Tipp Nr. 5: Haare waschen

Ein weiterer Aktionstipp – du beschäftigst dich mit etwas, was mindestens 20 Minuten dauert – bis dahin sind meist die Gelüste vorbei.

Tipp Nr. 6: Sex oder Schmusen

Hab Sex. Gern auch alleine. Oder schmus mit deiner Katze. Mach ein Katzenfoto, massiere die Pfoten. Streichele mindestens 15 Minuten. Wenn die Katze dich lässt.



Notfall-Hilfen

zum Freßanfall-Stopp! Erfolgreich getestet von der Nelea-Community!

Tipp Nr. 7: Wasser trinken

Trink einen Liter stilles Wasser. Auf ex. Oder aus kleinen Gläsern, dann 5 Gläser auf ex.

Tipp Nr. 8: Audio & Öl

Orangenöl macht gute Laune und hilft, den Versuchungen zu widerstehen. Mach eine Pause, schnuppere an frischen Orangen & höre die Nelea-Audio an. Ja, auch tagsüber.

Tipp Nr. 9: Mach Sport

Ja, sich aufzuraffen, wenn man schnuckern/naschen will, ist wirklich die Meisterklasse. Das gute Gefühl nach der Sporteinheit hilft sogar für länger. Wer sich bewegt hat, isst lieber gesund. Tanzen im Wohnzimmer geht auch, wenn das Fitnesscenter zu ist.

Tipp Nr. 10: Erfolgs-Tagebuch lesen und Freundin anrufen

Wenn du Erfolge aufschreibst, kannst du in der Krise lesen, wie weit du schon bist! Telefoniere dann mit der Freundin. Denk dran, du brauchst Hilfe nur heute, nur jetzt – mache immer nur einen Tag nach dem anderen – so klappt der längste Weg.

Schaffst du es, diese Tipps umzusetzen? Dann finde auch deine eigenen Top 10 heraus! Kleiner Tipp von mir: Teste Tipps, wenn es dir gut geht. Damit du in der Krise weißt, was erfolgreich deinen Fressanfall unterbricht. Bist du der „jetzt-sofort-Sex-Typ“? Oder wird die Katze zwangsgestreichelt? Suchst du dein Tagebuch raus? Machst du Sport? Wer vorbereitet ist, ist erfolgreich. So werden aus Tagen Wochen und Monate. Erfolgreiche Wochen und Monate!

Abnehmen ist wie Fußball spielen. Jeder kann einen Ball treten.

Profis machen mehr! Sie lassen sich coachen, spielen in einer guten Mannschaft, haben einen unterstützenden Trainer, haben Ziele und einen langfristigen Trainingsplan.

Übersetzt aufs Abnehmen bedeutet das:

Nutze deine Nelea-Audio regelmäßig. Sei immer beim Coaching dabei. Bring dich ein, schreib im Chat deine Fragen, beschäftige dich mit den Themen und fordere dich.