

FAUSTFORMEL System

STOFFWECHSEL S.O.S - SCHUMMELZETTEL FÜR FASTTAGE

WANN UND WIE VIEL ESSEN?

- ✓ Wann ist egal - aber nicht mehr als 500kcal
- ✓ Wir empfehlen: Snack so spät wie möglich + Abendessen
- ✓ Unsere Aufteilung: 1x 100kcal, 1x 400kcal



GETRÄNKE

- ✓ Wasser (besser ohne Kohlensäure)
- ✓ Tee (Kräuter-, Früchte-, schwarzer, weißer, grüner oder Mate Tee)
- ✓ Kaffee ohne Milch, ohne Zucker
- ✓ Wasser mit Zitronensaft
- ✓ Wasser mit Kräutern (Mintzblätter, Basilikum etc.)
- ✓ Wasser mit Gurkenscheiben

SNACKS MIT 100KCAL

- ✓ 4 Paranüsse
- ✓ 1,5 EL Kürbiskerne mit 0,5 TL Tamari
- ✓ 100g Hüttenkäse
- ✓ 8 Cashews mit 1/4 Gurke
- ✓ 80g magerer Schinken mit 100g Gurke
- ✓ 1 hart gekochtes Ei mit 1/4 Gurke



**JAMMERN IST ERLAUBT -
ABBRECHEN NICHT!!**

DU SCHAFFST DAS!

WAS TUN BEI HUNGER?

- ✓ Wasser trinken
- ✓ Andere Dinge trinken
- ✓ Ablenken
- ✓ Kaugummi kauen
- ✓ Glas Wasser mit Glucomannan oder Flohsamenschalen trinken (max. 2 pro Tag)
- ✓ in der Facebook-Gruppe jammern
- ✓ früh schlafen gehen
- ✓ Hunger akzeptieren