

Einleitung: Heißhunger stoppen



 **Wichtige Punkte aus dem Video:**

Heißhunger stoppen

Ein Werkzeug nach dem anderen:

- Frühstück
 - Ausreichend Eiweiß
 - Abstände zwischen den Mahlzeiten
 - Koffein
- ➔ Heißhunger-Check