

1.2

Was ist überhaupt Heißhunger?



Wichtige Punkte aus dem Video:

Heißhunger ist, unkontrollierbar Essen in sich hinein zu stopfen und zwar mehr, als man eigentlich wollte.

Wichtig: Du bist NICHT schuld, weil du kannst es nicht kontrollieren!

Die Auslöser können körperlich oder emotional sein. Das Abstellen der körperlichen Ursachen stoppt oftmals die emotionalen Auslöser auch.

Es gibt zwei Hauptmechanismen:

- Blutzucker-Achterbahn
- Cortisol-Chaos

Wenn Heißhunger auftritt, hab kein schlechtes Gewissen, sondern versuche herauszufinden, was die Auslöser bei dir sind. Es ist einfacher Heißhunger zu vermeiden, als ihn währenddessen zu stoppen.

Um Blutzucker-Achterbahn und Cortisol-Chaos zu vermeiden, achte auf:

1. Frühstück
2. Ausreichend Eiweiß
3. Abstände zwischen den Mahlzeiten
4. Koffein

Deine Mini-Aufgaben:

- Wenn du eine Heißhungerattacke hast, schreibe auf, was du davor gegessen hast.