



Checkliste: Ernährung fürs Traumgewicht

Du bist was du isst!

Verena Röhrl
info@denstoffwechselanregen.de

www.denstoffwechselanregen.de

Iss dich schlank:

- ✓ Nimm weniger Kalorien zu dir als du brauchst
- ✓ Nimm 5-6 kleine Mahlzeiten zu dir
- ✓ Trinke vor dem Essen ein großes Glas Wasser um deinen Magen zu füllen
- ✓ Bevorzuge kalorienarme Lebensmittel: Obst, Gemüse, Salat, Kartoffeln, mageres Fleisch und Fisch
- ✓ Meide gezuckerte Getränke, bevorzuge anstelle dessen ungesüßten Tee und Wasser
- ✓ Versuche Fette zu reduzieren: beim braten, beim Brotaufstrich, ...