

SOS Heisshunger-Plan

Wenn der Heisshunger kommt:

1. STOPP!

Atme 3x tief durch

2. Trinke

1 Glas Wasser

3. Iss Eiweiss

1 Handvoll Nuesse ODER 1 Ei ODER 1 Becher Quark

4. Warte

10 Minuten (stell dir einen Timer!)

5. Immer noch Hunger?

Dann iss eine richtige Mahlzeit mit Eiweiss!

Du schaffst das!

Deine Coach Anni