

## Hansepharm Power Crispy White Chocolate/ Vanilla, 35g PZN 12344644

Knuspriger Protein-Riegel für unterwegs und zwischendurch  
Lust auf Naschen trotz Diät?

- 20% Protein
- 7 Vitamine
- weiße Schokolade
- Vegetarisch

### So naschen Sie sich schlank!

Sie naschen gern? Und haben deswegen oft ein schlechtes Gewissen?

Sie würden gern ein paar Kilo abnehmen, halten aber keine Diät durch, weil Sie das Naschen einfach nicht lassen können? Für Viele ist es einfach unmöglich, sich an den süßen Kalorienbomben vorbei zu mogeln. So kommen dann oft über die Jahre einige unliebsame Pfunde zu viel auf die Waage. Das muss nicht sein!

Die Lust auf Süßes ist angeboren. Schon unsere Muttermilch schmeckt süß und vermittelt so ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit. Im Laufe der Kindheit verstärkt sich dieser Effekt noch durch Gewöhnung. Was aber tun, wenn man abnehmen möchte und im Rahmen einer Diät auf Süßwaren verzichten muss?

**Lesen Sie hier, wie Sie trotz Diät auf nichts verzichten müssen!**

#### 1. Bewusst genießen:

Wenn Sie zu Schokolade und Co greifen, dann tun Sie es bewusst. Nehmen Sie gezielt nur 2 Stück aus der Tafel und genießen Sie diese. Naschen Sie nicht nebenbei und achten Sie darauf, nur kleine Portionen im Haus zu haben. Auch Obst schmeckt süß und lässt sich gezielt in den Alltag integrieren. So können leichter abnehmen ohne Verzicht.

#### 2. Clever schlemmen:

Süßes trotz Diät ist erlaubt, denn ohne Kompromisse wird das Abnehmen langfristig nicht erfolgreich sein. Wer hin und wieder eine Kleinigkeit nascht, sich ansonsten aber kalorienbewusst und gesund ernährt, muss nicht befürchten den Erfolg beim Abnehmen zu schmälern. Beim bewussten Naschen kommt es vor allem auf Art, Menge und Häufigkeit an. Vielleicht hilft es Ihnen sich einen festen Termin für eine kleine Belohnung einzuplanen, um an den anderen Tagen standhaft bleiben zu können. Wer leichter abnehmen will sollte aber die richtigen Sweets, wie z.B. Proteinriegel wählen. Es gibt einige Proteinriegel die ohne Kollagen-Hydrolysat auskommen, dabei sehr gut schmecken und neben Eiweiß auch wichtige Vitamine liefern. Mit einem guten Proteinriegel können Sie einiges an Kalorien einsparen und haben dennoch nicht das Gefühl zu kurz zu kommen.

Einige Beispiele finden Sie in der folgenden Tabelle:

Besser nicht	Lieber so:
100g Gummibären 340 kcal	100g Apfelchips 255 kcal
50 g Kartoffelchips 270 kcal	50 g Popcorn 75 kcal
1 Snickers 300 kcal	1 <b>Power Crispy Riegel</b> 140 kcal (Proteinriegel)
Eiskaffee 0,2 L 370 kcal	1 <b>Power Eiweiß Drink Vanille</b> 180 kcal (Proteinshake)

### **3. Ablenkung:**

Greifen Sie vor allem nach stressigen Tagen, bei Kummer oder Langeweile zu Süßem, dann hilft gezielte Ablenkung. Tun Sie etwas das Ihnen Spaß macht: Gehen Sie z.B. eine Runde spazieren, joggen oder starten Sie einen ausgiebigen Wohnungsputz. Sie bleiben schlank und schaffen sich gleichzeitig Freiräume. So schlagen Sie zwei Fliegen gekonnt mit einer Klappe.

### **4. Zuckerfrei Trinken:**

Verzichten Sie unbedingt auf süße Limonaden auch auf die Light- Versionen oder Saft, denn diese schüren den Hunger auf Süßes nur. Trinken Sie stattdessen Wasser oder ungesüßten Tee. Hin und wieder darf es auch mal eine Saftschorle mit viel Wasseranteil sein. Diese Regel gilt bei jeder Diät und ist letztlich nur eine Sache der Gewohnheit.