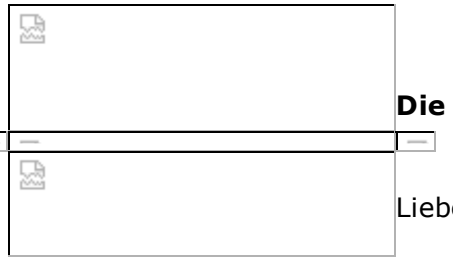
Betreff: Die Diät, von der Sie gar nichts merken
Von: simplify E-Brief <ebrief@info.orgenda.de>
Datum: Mon, 15 Dec 2008 10:02:27 +0100 (CET)
An: mwimmer@promain-software.de



Die Diät, von der Sie gar nichts merken

Lieber Herr Wimmer,

wer kennt sie nicht, die gedankenlosen Essgewohnheiten – und den Ärger, der sich beim Blick auf die Waage einstellt? Brian Wansink, Professor für Marketing und Direktor des Food and Brand Lab an der Cornell University, hat anhand von originellen Experimenten herausgefunden: Mit wenig Aufwand können Sie Ihre Essgewohnheiten so verändern, dass Sie automatisch weniger und gesünder essen. Sein Motto: Die beste Diät ist die, von der Sie gar nichts merken. Lesen Sie in diesem E-Brief, wie Sie mit kleinen Veränderungen Ihre Essgewohnheiten revolutionieren.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Redaktionsteam von *simplify your life*

Revolutionieren Sie nicht nur Ihre Essgewohnheiten – revolutionieren Sie sich selbst! Und LEBEN Sie! Mehr ...

Ihre persönliche Spezialdiät

Beobachten Sie in den nächsten Tagen, in welchen Situationen Sie zu viel (Ungesundes) essen: bei den täglichen Mahlzeiten, beim Naschen zwischendurch, wenn Sie auf Festen feiern, im Restaurant essen oder vor lauter Stress nicht richtig zum Essen kommen und sich stattdessen „irgendwie" ernähren. Am wirkungsvollsten sind Veränderungen, die genau dort ansetzen.

Augen statt Magen

Forschungsergebnis: Das Sprichwort „Die Augen sind größer als der Magen" stimmt nicht. Ihr optischer Eindruck ist eine gute Kontrolle für Ihre Essensmenge.

Tipp: Geben Sie Ihren Augen die Möglichkeit, auf einen Blick die Gesamtmenge Ihrer Mahlzeit zu sehen. Stellen Sie nicht Schüsseln und Platten auf den Tisch, sondern bereiten Sie den Teller mit Ihrer Gesamtportion in der Küche vor. Essen Sie Kekse & Co. nicht direkt aus der Packung, sondern platzieren Sie die Menge, die Sie essen möchten, auf einem Teller.

Darf's ein bisschen festlich sein? ...

Anzeige

... oder einfach nur gesellig? *Das kleine simplify Kochbuch* zeigt Ihnen **kompakt auf 77 Seiten**, wie Sie **für jede Situation** etwas

Passendes auf den Tisch zaubern – **auch in der Weihnachtszeit!** Alles übrigens ganz **stressfrei und entspannt** durch einfache **Schritt-für-Schritt-Anleitungen**, mit denen die Zubereitung der einzelnen Gänge garantiert gelingt.

Sichern Sie sich hier Ihr persönliches Exemplar der limitierten Erstauflage!

Ändern Sie die Größenverhältnisse

Forschungsergebnis: Je größer die Verpackung, aus der Sie sich bedienen, desto mehr essen Sie. Das Gleiche gilt auch für Teller (je größer) und Gläser (je bauchiger).

Tipps: Wenn Sie Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Cornflakes oder Zucker in Familienpackungen kaufen, füllen Sie sie in kleinere Behältnisse um (die lassen sich auch besser verschließen als angebrochene Originalverpackungen). Verzichten Sie auf riesige Teller und bauchige Alkoholgläser. Wenn Sie nicht in neues Geschirr investieren möchten: Verwenden Sie für Ihre alltäglichen Mahlzeiten die nächstkleinere Größe, also für die warme Mahlzeit den Abendbrotteller.

Möchten Sie 1.000 Euro geschenkt bekommen?

Anzeige

So hoch ist die maximale Förderung, wenn Sie in diesem Jahr noch einen Riester-Vertrag abschließen. Dazu erhalten Sie:

- 100 % Sicherheit mit voller Kapitalgarantie
- Garantierenditen durch die Zulagen und Steuervorteile
- Eine sichere Zusatzrente im Alter

Einfacher als mit der Riester-Rente konnten Sie Sicherheit und Rendite noch nie verbinden!

Jetzt unverbindlich Angebot erstellen und sichere Rendite-Chancen zeigen lassen!

Neue Muster

Forschungsergebnis: Wenn sich Menschen in Gesellschaft befinden, folgen viele dem Muster: „Ich esse so lange, bis alle fertig sind oder kein Essen mehr da ist." Oder: „Im Restaurant bestelle ich so viele Gänge wie die anderen am Tisch."

Tipp: Finden Sie ein neues Muster für sich, etwa: „Ich fange stets als Letzter zu essen an." „Ich nehme erst wieder nach, wenn sich einer der Langsam-Esser erneut bedient." „Ich nehme beim 2. Mal nur noch Gemüse, nicht mehr Fleisch, Soße oder Nudeln."

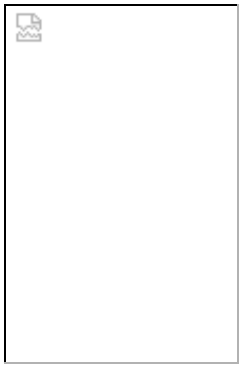
Kleine Schritte – große Wirkung

Am leichtesten nehmen Sie ab, wenn Sie auf Dauer nur 100 bis 200 Kalorien weniger am Tag konsumieren. Diese Reduzierung werden Sie kaum bemerken – außer am Gewicht.

Nehmen Sie sich 3 kleine alltägliche Veränderungen vor. Beispiel: 1. Keine Riesenpackungen in der Küche. 2. Immer als Erster mit dem Essen aufhören. 3. Warmes Essen in der Küche portionieren. Hängen Sie eine Liste mit diesen 3 Zielen in der Küche auf, und kreuzen Sie jeden Tag an, welche Veränderung Sie mit Erfolg durchgeführt haben. Schließen Sie mit sich selbst kleine Verträge ab, etwa: „Einen Nachtisch gönne ich

mir in der Kantine nur, wenn ich mir abends einen Salat zubereite."

Buchtipp Brian Wansink: Essen ohne Sinn und Verstand



Wie die Lebensmittelindustrie uns manipuliert.

Originaltitel: Mindless Eating.

Zahlreiche s/w. Tabellen. Übersetzt von Sonja Hauser

Campus Verlag GmbH

Februar 2008 - kartoniert - 217 Seiten

17,90 EUR

Bestellen Sie gleich hier....

Mehr davon!

Möchten Sie noch mehr interessante E-Mail-Newsletter entdecken?

Dann klicken Sie hier

Dieser kostenlose simplify E-Brief ist ein Service von:

www.simplify.de simplify your life: Einfacher und glücklicher leben

Kontakt:
Haben Sie Fragen? Schreiben Sie uns eine E-Mail: info@simplify.de

Weiterempfehlen
simplify E-Brief weiterempfehlen

Adresse ändern
Ihre E-Mail-Adresse hat sich geändert? Dann klicken Sie bitte hier.

Anmelden
Haben Sie diesen Newsletter von einem Freund bekommen?
Klicken Sie hier, um sich für den kostenlosen simplify E-Brief anzumelden

Abbestellen
Falls Ihnen unser Angebot nicht zusagt und Sie sich wieder abmelden möchten oder Sie unwissentlich von einem Dritten angemeldet worden sind, klicken Sie einfach den nachfolgenden Link an und Sie werden automatisch abgemeldet:
abbestellen

Sie erhalten diesen E-Mail-Newsletter an die Adresse mwimmer@promain-software.de.

Impressum
Dieser Newsletter ist ein kostenloser Service des

Orgenda Verlags für persönliche Weiterentwicklung

ein Unternehmensbereich der
VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG
Theodor-Heuss-Str. 2-4
D-53177 Bonn
Tel.: 02 28 - 95 50 140
Fax: 02 28 - 36 96 001

USt.-ID: DE812639372 | Amtsgericht Bonn, HRB 8165 | Vorstand: Helmut Graf

ISSN 1863-5261

© VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG