



## Zeitenstrahl als Naschdetektor

Oft führen nicht die Hauptmahlzeiten zu Gewichtsproblemen, sondern unkontrolliertes Naschen zwischendurch. Das geschieht meist unbewusst. Deshalb fällt es den Betroffenen schwer festzustellen, wann und wo sie den Hebel ansetzen müssen, um Knabberattacken zu verhindern. Abhilfe schafft ein Tagesschema, welches im Gegensatz zum Tagebuch die Zusammenhänge zwischen Hauptmahlzeiten und unkontrolliertem Naschen bildlich verdeutlicht. Ein Beispiel:



So lassen sich die Häufigkeit und die Zeitpunkte des Naschens einfacher erfassen. Damit ist die erste Voraussetzung geschaffen, um es verhindern oder ersetzen zu können. Beim aufgeführten Beispiel heisst das: (1) üppiger frühstücken und/oder das Mittagessen um eine halbe Stunde nach vorne verschieben. Ähnlich gilt es bei (2) die Stärke- und Gemüsebeilage beim Mittagessen zu vergrössern und/oder das Abendessen auf 18 Uhr 30 vorzuziehen. Bei (3) bietet sich die Möglichkeit an, den Fernseher auszuschalten und ab in die Federn zu hüpfen. Prinzip klar? Jetzt sind Sie dran.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>