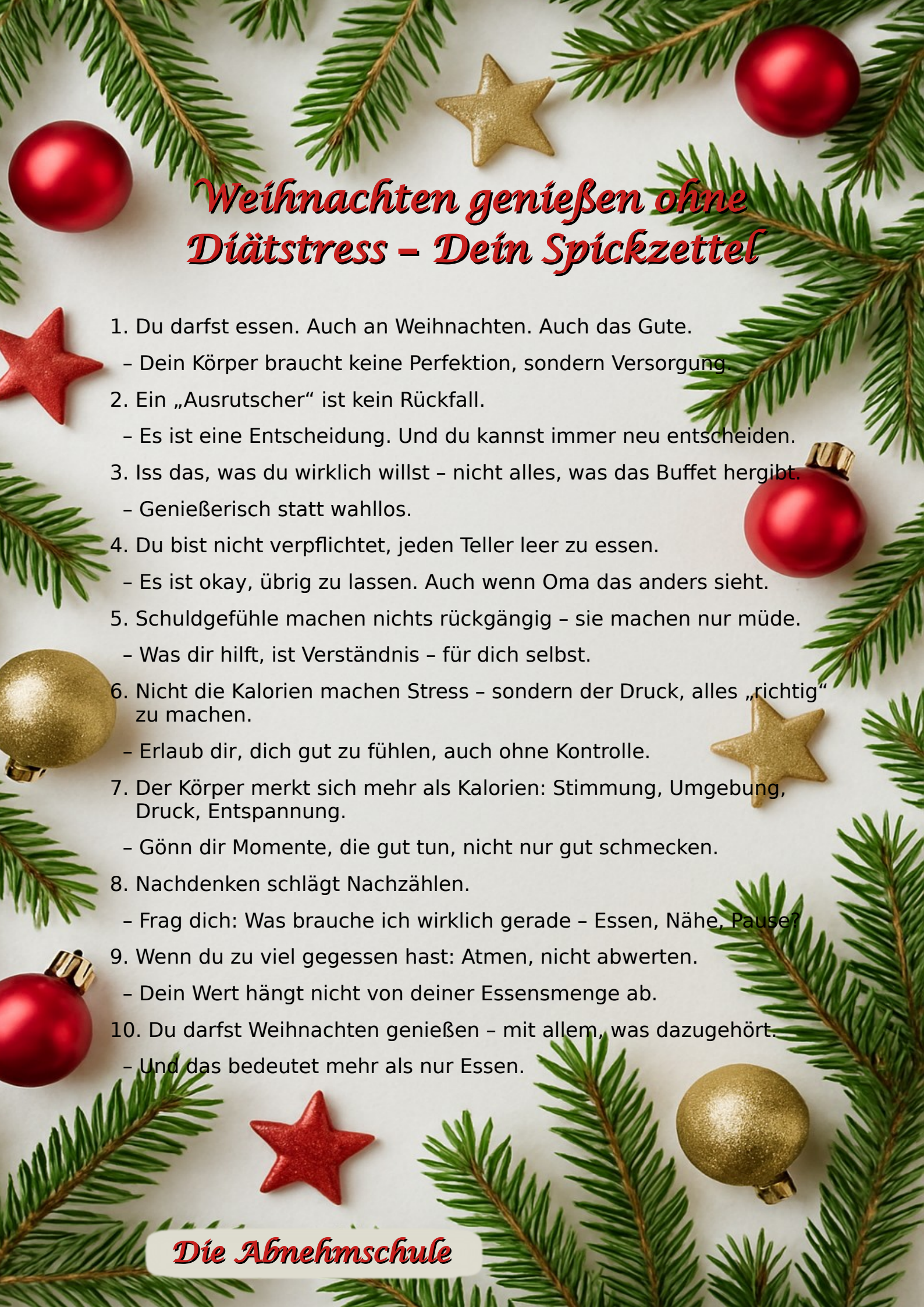




Weihnachten genießen ohne Diätstress – Dein Spickzettel

1. Du darfst essen. Auch an Weihnachten. Auch das Gute.
 - Dein Körper braucht keine Perfektion, sondern Versorgung
2. Ein „Ausrutscher“ ist kein Rückfall.
 - Es ist eine Entscheidung. Und du kannst immer neu entscheiden.
3. Iss das, was du wirklich willst – nicht alles, was das Buffet hergibt.
 - Genießerisch statt wahllos.
4. Du bist nicht verpflichtet, jeden Teller leer zu essen.
 - Es ist okay, übrig zu lassen. Auch wenn Oma das anders sieht.
5. Schuldgefühle machen nichts rückgängig – sie machen nur müde.
 - Was dir hilft, ist Verständnis – für dich selbst.
6. Nicht die Kalorien machen Stress – sondern der Druck, alles „richtig“ zu machen.
 - Erlaub dir, dich gut zu fühlen, auch ohne Kontrolle.
7. Der Körper merkt sich mehr als Kalorien: Stimmung, Umgebung, Druck, Entspannung.
 - Gönn dir Momente, die gut tun, nicht nur gut schmecken.
8. Nachdenken schlägt Nachzählen.
 - Frag dich: Was brauche ich wirklich gerade – Essen, Nähe, Pause?
9. Wenn du zu viel gegessen hast: Atmen, nicht abwerten.
 - Dein Wert hängt nicht von deiner Essensmenge ab.
10. Du darfst Weihnachten genießen – mit allem, was dazugehört.
 - Und das bedeutet mehr als nur Essen.