

“

Hier bekommst du 9 einfache Tipps gegen Heißhunger.

Mit meinen Ideen, kannst du deine Heißhungerattacken in den Griff bekommen. Leicht umsetzbar und doch so wirkungsvoll. Probier's aus.

—— MATTHIAS SPRENGER
HEAD COACH



HIERABNEHMEN.DE
DIE ABNEHM-AKADEMIE

1



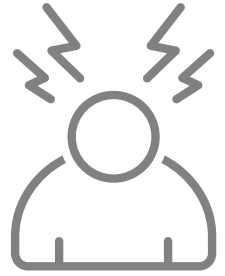
tägl. 0,03 Liter Wasser je kg Körpergewicht trinken

2



Sorge für ausreichend Bewegung - am besten an der frischen Luft

3



Finde Wege, deinen Stress abzubauen

4



Schlafe ausreichend



5



Warme Getränke wie Kaffee, grüner Tee oder Pfefferminztee können dir helfen



6

Iss mehr Ballaststoffe



9

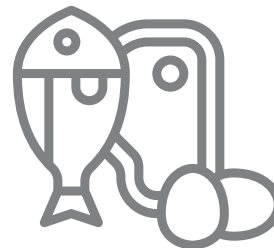


Gehe nur mit einer Einkaufsliste einkaufen



7

Nicht hungern - Regelmäßig essen



8

Nimm mehr Proteine zu dir