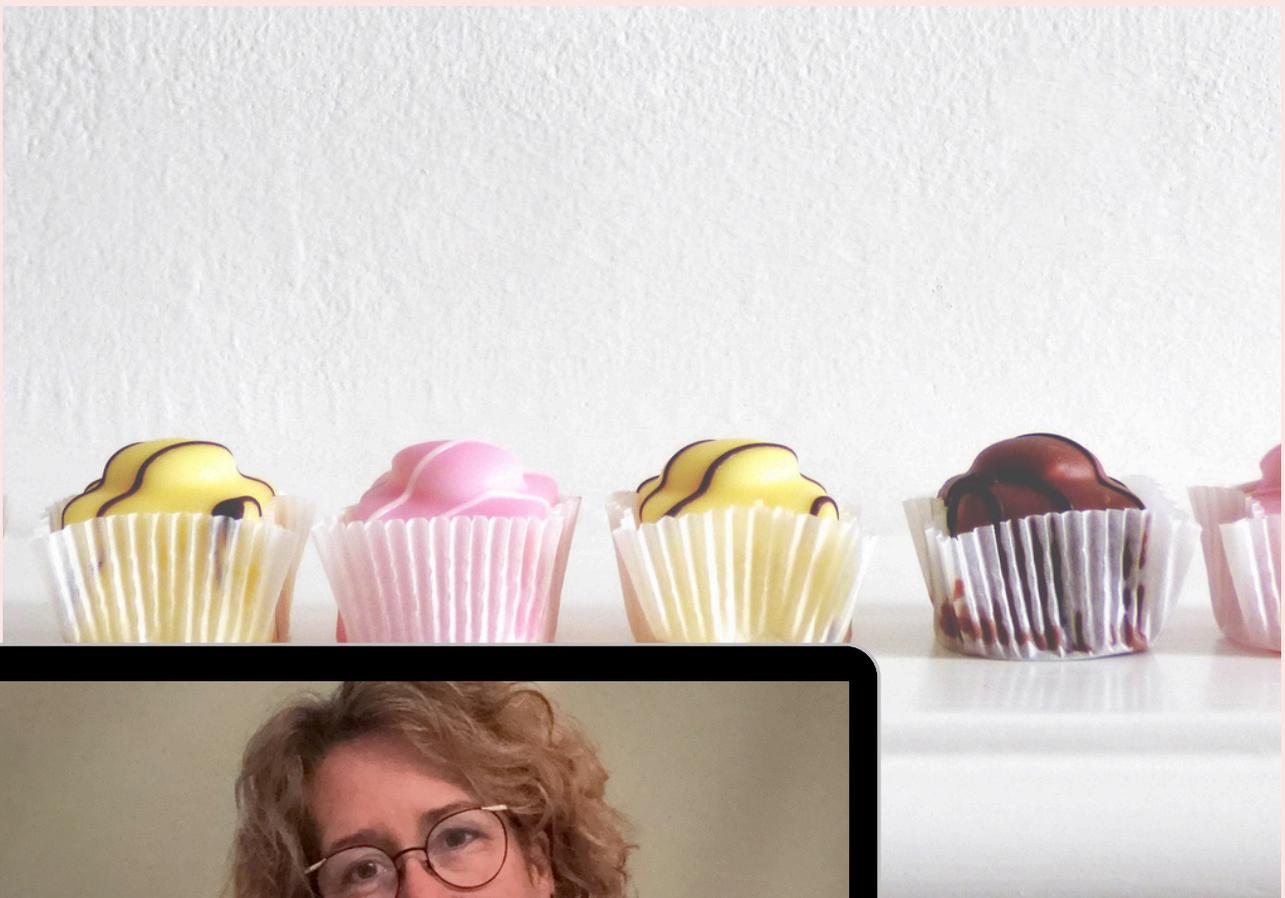


# Workbook

Dein Heißhunger Notfallplan!



*Leicht  
& Gesund*

# Deine 4 Schritte

1

Bevor du zugreifst...

2

Sofortmaßnahmen

3

Heißhunger unterwegs

4

Anti-Heißhunger Einkaufsliste



Platz für Notizen:

A large, empty, rounded rectangular box with a thin, light-colored border, intended for the user to write notes. It is centered below the 'Platz für Notizen:' text.

*Leicht  
& Gesund*

*Stopp*



Soforthilfe im Notfall-Was tun,  
wenn der Süßhunger zuschlägt?

Du steh in der Küche, vor der  
Böckerei oder Eisdiele.

Gleich passiert es - der  
Heißhunger überrollt dich.

Bevor du Zugreifst...

.....arbeite dieses Workbook durch.  
Hier geht es um schnelle Tipps,  
die dir im hier und jetzt helfen können.



## Bewusstheit

Wenn dich eine Heißhungerattacke überkommt, scheint sie oft plötzlich und überwältigend. Doch bevor du automatisch zu etwas Greifbarem greifst, darfst du dir erlauben, einen Moment innezuhalten.

Atme tief durch. Halte für einen Augenblick an. Spüre in dich hinein.

## Was geht gerade wirklich in mir vor?

Bin ich tatsächlich hungrig – oder ist da vielleicht etwas anderes? Stress, Müdigkeit, Langeweile, Frust oder das Bedürfnis nach Trost?

Diese kurze Pause hilft dir, den Autopiloten zu unterbrechen. Du musst nichts sofort tun oder entscheiden. Allein das bewusste Wahrnehmen verändert schon etwas.

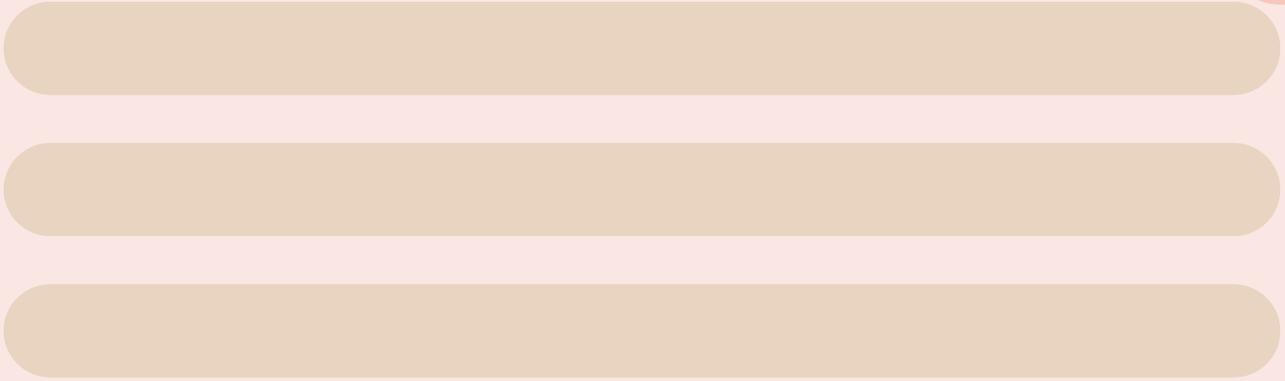
## Was brauche ich jetzt wirklich?

Vielleicht ist es Ruhe. Ein Spaziergang. Ein Gespräch. Oder ja – vielleicht auch etwas zu essen. Doch wenn du es aus einem klareren, bewussteren Zustand heraus entscheidest, fühlt es sich anders an.

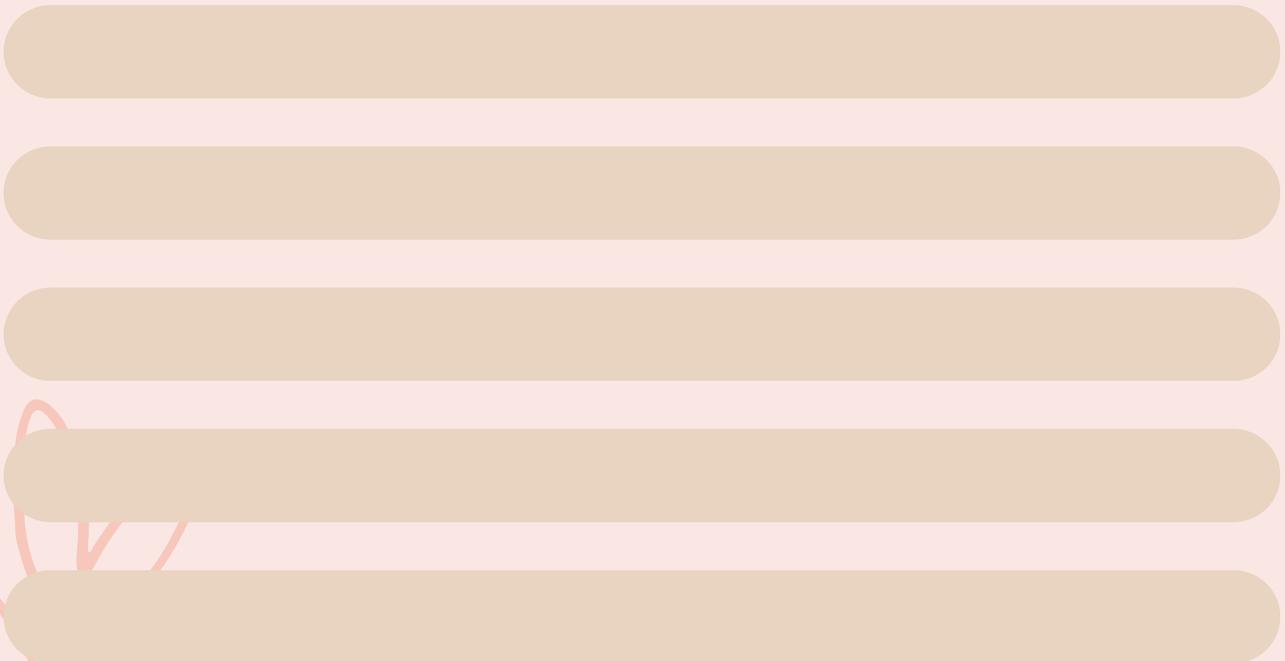
Innehalten bedeutet nicht, sich etwas zu verbieten. Es bedeutet, sich selbst mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen – gerade in diesen impulsiven Momenten.

*Du bist!*

In welchen Situationen hab ich Heißhunger?



Was tut mir dann gut?



# Schritt 2



Wenn dein Körper nach Süßem ruft – hör hin, aber schenk ihm das Richtige.

Heißhunger kommt nicht grundlos. Vielleicht brauchst du gerade Energie, Trost oder einfach eine Pause. Gib deinem Körper Süßes – aber nährstoffreich und liebevoll kombiniert.

*Leicht  
& Gesund*

Nicht Industriezucker, sondern:

- Sättigende Eiweiße
- Gesunde Fette
- Komplexe Kohlenhydrate

So stillst du dein Verlangen – ohne Reue, ohne Absturz.  
Auf der nächsten Seite wartet deine Schoko-Protein-Bowl.  
Voll Genuss. Voll Liebe. Voll gut für dich.

# Schoko-Protein Bowl



schmeckt wie Schoko-Mousse  
Vegetarisch  
1 Portion | 5 Minuten

## ZUTATEN

150 g Joghurt oder Quark

1-2 Messlöffel (4-6 EL)  
Protein-Isolat (neutral)

1 EL Rohkakao  
1 TL Honig (optional)  
1 EL Chiasamen  
1 TL Kokosflocken  
1 EL Kakaonibs

**FALLS DIR DIESE BOWL ZU WENIG  
SÄTTIGT, FÜGE ETWAS MEHR  
PROTEIN UND ZUSÄTZLICH ½ TL  
NUSSMUS HINZU.**

## ANLEITUNG

1. Gib den Joghurt in eine Schüssel und rühre das Protein-Isolat sorgfältig unter, bis die Masse schön cremig ist. Füge den Rohkakao und einen Teelöffel Honig hinzu und mische alles gut, damit das Schokoraroma gleichmäßig verteilt wird. Anschließend die Chiasamen unterheben, damit sie etwas Feuchtigkeit aufnehmen und die Konsistenz der Bowl leicht andicken.
2. Gib die fertige Schoko-Protein-Mischung in eine Schüssel. Toppe die Bowl mit den Kokosflocken, den Kakaonibs und dem zweiten Teelöffel Honig. Optional kannst du die Bowl vor dem Verzehr kurz im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Damit die Chiasamen etwas quellen, bereite ich die Bowl etwa 30 Minuten vor dem Essen zu.

# Schritt 3



## Heißhunger unterwegs

Gemüse-Sticks mit Hummus (z. B. Karotten, Sellerie + Dip im Becher)

Obst in Maßen: Eine Banane, Apfel oder Beeren – natürliche Süße, aber ohne zugesetzten Zucker

Trockenfrüchte in kleinen Mengen (z. B. ungesüßte Datteln oder Aprikosen – Achtung: schnell viele Kalorien)

# Schritt 3



## Heißhunger unterwegs

Nussmischungen (ungesalzen & ohne kandierte Stücke – z. B. Mandeln, Walnüsse, Cashews)

Einzel verpackte Nussbutter-Portionen (z. B. Erdnuss- oder Mandelmus von MyProtein oder KoRo)

Avocado-To-Go (z. B. bei Rewe: halbiert + Löffel)

# Schritt 3



## Heißhunger unterwegs

Fertige Proteinshakes (z. B. mit Stevia gesüßt, ohne Zuckerzusatz – z. B. Foodspring, Barebells, ESN etc.)

Proteinriegel ohne Zuckerzusatz (achte auf: < 5 g Zucker pro 100 g, z. B. nu3, Hej Natural, oder Clean Protein Riegel)

Hartgekochte Eier (oft einzeln verpackt im Kühlregal)



# Schritt 4



## Anti-Heißhunger Einkaufsliste

ungesalzene Nüsse

Tiefgekühlte Beeren  
(für Smoothies oder Joghurt)

Hartgekochte Eier  
(vorbereitet oder aus dem Kühlregal)

Skyr, Magerquark oder  
griechischer Joghurt

Proteinriegel ohne Zuckerzusatz



*Leicht  
& Gesund*

**In meinem Anti-Heißhunger-Workbook findest du sofort umsetzbare Strategien – in meiner Beratung bekommst du die individuelle Begleitung, die wirklich wirkt. Buche jetzt dein kostenloses Erstgespräch!**

[www.leichtundgesund.info](http://www.leichtundgesund.info)

