Kapitel Extras

Zum Abschluss dieses Rezeptbuches bekommen Sie einige „Extras” an Rezepten. Sie erhalten ein Rezept für Eiweißbrot, ein Rezept für einen selbstgemachten Shake und einige Beispiele für Naschereien. Diese Rezepte gehören zur Kategorie „Rezepte nach Adipositas-Operation“, aber natürlich sind sie auch generell zum Abnehmen geeignet.

Viele übergewichtige Menschen sind auf zwei Ebenen verunsichert: Dürfen sie überhaupt naschen, denn naschen ist ja eigentlich verboten und macht dick? Zum anderen wünschen sie sich eine exakte Portionsangabe jeder Mahlzeit.

Dieses Denken spiegelt ihr rigides Kontrollverhalten. Üben Sie daher gerne mit einer spezialisierten Ernährungstherapeutin ein flexibles Kontrolldenken: Es gibt keine verbotenen Lebensmittel und kein Lebensmittel an sich macht dick, aber ein gezügelter Umgang mit Naschereien sollte unbedingt gelernt werden. Sie dürfen entweder eines dieser Rezepte, sei es zum Abnehmen oder nach Operationen, als Extra verwenden, aber auch andere Naschereien kontrolliert und bewusst verzehren. Die hier geteilten Rezepte haben den Vorteil, dass Zucker und gesättigtes Fett mäßig dosiert sind. Probieren Sie sie gerne aus!