

# Geheimformel für stressfreies Essen



Wie du in 5 Schritten dein Essen ganz bewusst genießen kannst, um die Freude des Augenblicks und die Wertschätzung für das Essen in vollen Zügen zu erleben.

*Jessica Stark*

— GESUND & TRAINIERT —

# Geheimformel für stressfreies Essen

## ***Ich bin dankbar für mein Essen:***

Beginne deine Mahlzeit mit einem Moment der Dankbarkeit. Schließe kurz die Augen und spüre die Wertschätzung für die Nahrung auf deinem Teller. Denke an all die Menschen, die an der Produktion beteiligt waren und an die Natur, die dieses Essen ermöglicht hat. Die Energie und Liebe, die du in diese Dankbarkeit legst, wird sich auf deine Mahlzeit übertragen.

## ***Ich kaue jeden Biss 20 Mal:***

Nimm dir Zeit für jede Gabel voller Nahrung. Fühle die Textur und den Geschmack auf deiner Zunge. Kauen ist nicht nur ein Akt der Verdauung, sondern auch eine Gelegenheit, dich bewusst auf den Geschmack deines Essens einzulassen. Zähle dabei innerlich bis 20, um sicherzustellen, dass du die Nahrung gründlich zerkleinerst und wirklich genießt.

## ***Ich genieße mein Essen ganz bewusst:***

Während du isst, schalte alle Ablenkungen aus. Setze dich an einen ruhigen Ort, weg von Bildschirmen und anderen störenden Einflüssen. Lasse dein Handy beiseite und fokussiere dich voll und ganz auf den Moment des Essens. Konzentriere dich darauf, wie sich das Essen anfühlt, schmeckt und wie es dich nährt.

## ***Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeit:***

Lass dich nicht von der Hektik des Alltags beeinflussen. Plane ausreichend Zeit für deine Mahlzeit ein. Genieße bewusst jede Gabel, ohne in Eile zu sein. Dies ermöglicht nicht nur eine bessere Verdauung, sondern verleiht auch deiner Mahlzeit eine ruhige und entspannte Atmosphäre.

## ***Ich darf mit dem Essen aufhören, wenn ich satt bin:***

Höre auf deinen Körper und spüre bewusst in dich hinein. Wenn du das angenehme Gefühl der Sättigung verspürst, erlaube dir, mit dem Essen aufzuhören. Respektiere die Bedürfnisse deines Körpers und verbinde dich mit dem Gefühl der Zufriedenheit. Dies schafft nicht nur eine positive Beziehung zu deinem Essen, sondern fördert auch ein gesundes Verständnis für deine eigenen Hunger- und Sättigungssignale.

*Jessica Stark*

— GESUND & TRAINIERT —

# *Ritual vor dem Essen*

Ich bin dankbar für mein Essen.

Ich kaue jeden Biss 20 mal.

Ich genieße mein Essen ganz  
bewusst.

Ich nehme mir Zeit für meine  
Mahlzeit.

Ich darf mit dem Essen  
aufhören, wenn ich satt bin.