



TIPP  
NUMMER  
5

## Iss dich fit

### WAS FASTEST DU HEUER?

Der Aschermittwoch leitet bekanntlich die christliche Fastenphase ein. Neben dem altbekannten Fleischfasten ist auch Alkohol- und Süßigkeitenfasten aber auch der Verzicht auf Social Media heutzutage modern. Doch was bewirkt ein Verzicht in uns? Verbieten wir uns gewisse Lebensmittel, passiert es oft, dass wir diese umso mehr wollen und ein anschließend vermehrter Konsum kann die Folge sein.



**Anna Anzinger, BSc MSc**

Diätologin und Gesundheitsförderin

*Ich biete neben personalisierten Ernährungsberatungen und Workshops auch Kochkurse mit praktischen Übungen an.*



### WAS ICH DIR STATTDESSEN RATE:

- > Trinke ein Glas mehr Wasser.
- > Baue Gemüse in deine Speisen ein.
- > Iss weniger Fleisch und Wurst.
- > Gehe regelmäßig an der frischen Luft spazieren.
- > Sei achtsam mit dir selbst und gönne dir Pausen und Entspannung.
- > Versuche, diese Tipps das ganze Jahr über zu beherzigen!

### PODCAST EMPFEHLUNG

Wie du dich von Diätgedanken befreien kannst, erfährst du von Ernährungspsychologin Cornelia Fiechtl in ihrem Podcast „Achtsam Essen“ auf allen gängigen Podcast-Plattformen (Spotify, YouTube, iTunes)

<https://achtsam-essen.at/podcasts>

