

## **Die 10 goldenen Regeln für den Genießerflow**

1. Mein wahrer Hunger gibt mir das Signal für die nächste Mahlzeit und führt mich zu der Nahrung, die alle Nährstoffe enthält, die mein Körper braucht.
2. Ich nehme meine Nahrung in kleinen Bissen zu mir, zerkaue sie bewusst, bis sie sich verflüssigt hat und schlucke sie erst dann hinunter.
3. Meine Mahlzeiten nehme ich an einem dafür vorgesehenen, einladend hergerichteten Platz zu mir. Auch wenn ich allein bin, esse ich wie ich in einem gehobenen Restaurant und so, als ob mir andere Menschen dabei zusehen würden.
4. Nach jedem Bissen lege ich mein Besteck zur Seite; meine Hände sind frei und so kann ich mich vollkommen auf das Kauen und den Geschmack meiner Speise konzentrieren. Erst wenn mein Mund wieder leer ist, widme ich mich dem nächsten Bissen.
5. Meine Mahlzeiten genieße ich mit vollem Bewusstsein, ohne dabei zu lesen, fern zu sehen oder mich zu mit meinem Handy zu beschäftigen. Gespräche bei Tisch finden so statt, dass sie mich nicht vom Essensprozess ablenken.
6. Nach einer halben Essensportion lege ich eine kurze Pause ein, um in mich hineinspüren, wie viel Hunger ich noch habe. Ich beende meine Mahlzeit bei einer leichten, angenehmen Sättigung und erlaube mir, einen Rest auf meinem Teller zu lassen, wenn ich bereits satt bin.
7. Verleitet mich meine aktuelle Stimmung zum Schlingen, lege ich nach jedem Bissen eine kleine Pause ein, bis es mir gelingt, langsamer zu essen.
8. Ich bin für alles dankbar, was ich zu mir nehme, egal ob es Fast Food oder ein vollwertiges Menü ist. Mein wahrer Hunger und natürlicher Appetit helfen mir zu entscheiden, was und wie viel ich davon essen will.
9. Meine gesunde Neugier macht mir Appetit, neue natürliche Nahrungsmittel zu entdecken und meinen Speiseplan damit zu erweitern.
10. Ich lebe meine Macht im Selbermachen und bin mir dafür nur das Beste wert: frische und natürliche Nahrung!

*Aus dem Buch „Essen was Du wirklich wirklich willst“*

© Susanne Großmann