
Subject: appetit zügeln

Posted by [cesa](#) on Wed, 03 Oct 2012 22:51:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hi leute

das gehört vielleicht hier nicht rein aber wäre nett wenn ihr mir paar tips geben könntet.

wie kann ich mein appetit auf süßigkeiten zügeln?

Subject: Aw: appetit zügeln

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Oct 2012 05:35:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cesa schrieb am Thu, 04 October 2012 01:51

wie kann ich mein appetit auf süßigkeiten zügeln?

in dem man sie erst gar nicht kauft

Subject: Aw: appetit zügeln

Posted by [Yes No](#) on Thu, 04 Oct 2012 09:50:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute, die Chrom-Supplemente kaufen, behaupten, dass Chrom (Chrom Picolinat oder GTF, 200-400 Mikrogramm) den Appetit auf Süßes vermindert oder stoppt.

Subject: Aw: appetit zügeln

Posted by [cosmo12](#) on Thu, 04 Oct 2012 19:40:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das ist doch voll off-topic

Subject: Aw: appetit zügeln
Posted by [AndiSteffel](#) on Fri, 05 Oct 2012 06:55:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dieses heisshunger gefühl auf süsses kommt vom süssen selbst. true story ...

ich empfehle dir eine ernährungsumstellung (keine diät): kohlenhydrat arm (also auch wenig süsses), viel proteine (mhhh fleisch und fisch) und gemüse...

klingt zwar nach "das halt ich nie durch" aber wenn dein blutzuckerspiegel erst mal runter ist (dauert ca. 1 woche) wirst du weniger heisshunger haben.

übrigens tolle süssigkeiten sind:
schwarze schokolade (cacao anteil über 70%), die mächt nämlich eher "voll" als das andere
süsse was hungrig macht
nüsse

Subject: Aw: appetit zügeln
Posted by [Nobody85](#) on Fri, 05 Oct 2012 13:04:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selbstbeherrschung, mehr brauchst du nicht.

Subject: Aw: appetit zügeln
Posted by [lala](#) on Fri, 05 Oct 2012 20:30:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

trockenobst

Subject: Aw: appetit zügeln
Posted by [lala](#) on Fri, 05 Oct 2012 20:35:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cosmo12 schrieb am Thu, 04 October 2012 21:40das ist doch voll off-topic

ja..
thread verschieben?

Subject: Aw: appetit zügeln

Posted by [Nutrition](#) on Fri, 05 Oct 2012 21:10:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

je regelmäßiger und höher der süßigkeitenkonsum, desto größer das verlangen:
dopaminbedarf steigt.

http://www.reuniting.info/wissenschaft/warum_sich_liebende_nach_dem_sex_voneinander_zurueckziehen

wie bereits gesagt wurde, einen längeren zeitraum hart bleiben, danach fällt es dann leichter

Subject: Aw: appetit zügeln

Posted by [Sunken](#) on Sat, 06 Oct 2012 12:31:04 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fang einfach an zu Rauchen.

Subject: Aw: appetit zügeln

Posted by [christian77](#) on Sun, 07 Oct 2012 14:30:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das hier ist ein HA Forum, du bist hier in jedem Bereich falsch.
Aber weil ich ein netter Mensch bin, und Google noch nicht zu jedem durchgedrungen zu sein scheint: <http://kalorienverbrennen.de/tipps-gegen-heisshunger-auf-suesses/>

Subject: Aw: appetit zügeln

Posted by [Schneeball](#) on Sun, 07 Oct 2012 15:43:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

christian77 schrieb am Sun, 07 October 2012 16:30Das hier ist ein HA Forum, du bist hier in jedem Bereich falsch.
Aber weil ich ein netter Mensch bin, und Google noch nicht zu jedem durchgedrungen zu sein scheint: <http://kalorienverbrennen.de/tipps-gegen-heisshunger-auf-suesses/>
