

---

Subject: Frage

Posted by [jini67](#) on Wed, 12 Sep 2007 19:08:59 GMT

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

---

Ich schaue mich gerade so ein wenig um es sind sehr viele Beiträge hier und auch sehr gute! Lese schon seit längerem hier immer wieder es gibt immer wieder was Neues! Bin nicht der all zu große Schreiber aber das wird schon denke ich! Bin im <http://www.problems-solution.com/> auf diese Seite hier aufmerksam gemacht wurden! Muss mich aber erstmal zu Recht finden! Ich hoffe das ich hier auch Tipps und Lösungen bekomme für mein Problem! Eigentlich hab ich abends wenn ich vom Arbeiten heim komme, keinen Hunger, da ich mittags ja schon in der Kantine essen war. Leider kommt es doch auch häufig vor, das ich einfach so was esse, weil es mich einfach anmacht. Ich denke das dies auch mein Problem ist, warum ich nicht abnehme. Wenn ich dann fertig mit essen bin, dann bin ich total enttäuscht von mir und denke ich hätte doch leichter einen Apfel oder so gegessen.

Was meint Ihr dazu?? Wie kann man sich unter Kontrolle halten?? Oder was esst ihr so wenn ihr in so Situationen steckt??

---

---

Subject: Re: Frage

Posted by [Gast](#) on Wed, 12 Sep 2007 21:33:46 GMT

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

---

Also versteh ich recht, Du isst wenn Du keinen Hunger hast? Also ich haette schon noch etwas Hunger abends, auch wenn ich mittags richtig feste esse. (Angenommen ich wuerde um 12 Uhr essen und dann nachts um 10 in's Bett gehn)

Eine leichte Mahlzeit waere doch sicher angebracht am Abend, oder?

---

---

Subject: Re: Frage

Posted by [Wiesel](#) on Thu, 13 Sep 2007 15:36:08 GMT

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

---

ist bei mir auch so, ich bekomme mittags essen und fahr um 16.30uhr dann nach hause und hab irgendwie das bedürfnis noch mal was richtiges zu essen, auch, wenn ich keinen hunger habe. meine lösung ist, direkt nach der arbeit nochmal rausgehen und spazieren oder joggen oder inlineskaten für ne stunde, dann kann man ja schon fast wieder zu abend essen... und, was mir hilft ist, wenn ich leichte mahlzeiten wie salate oder kartoffeln mit kräuterquark mache, weil ich da selber erstmal noch mit dem schnibbeln und waschen und kochen und sowas zu tun habe, bis alles fertig ist und schwupps ist abend und man hat ne leichte portion. manchmal.

liebe grüße

A.

---