Verhaltensregeln

- Keine Verbote
- Keine Diäten (die können nicht funktionieren)
- Essen Sie auch das, was ihnen schmeckt, aber nur so viel, bis sie satt sind.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit zum Essen.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf, denn Mangel, aber auch Stress fördern das Hungerhormon „Ghrelin“.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten häufig selber (frisch gekocht) zu – riechen, schmecken u. experimentieren Sie.

Amicas Online Serviceportal "Schlank-Fit-Gesund"
"Den natürlichen, gesunden u. selbstbewussten Weg zum persönlichen Wohlfühlgewicht finden" Mit dem bewähren Erfolgs-System der Amicas Lebensschule
schlank-fit-gesund - www.schlank-fit-gesund.at - Ein Service von Amicas Online u. Amicas Wirtschaftsbilanz, Flurgasse 12, A-4844 Regau, Tel u. Fax: 0043-7672-22204, Infohotline: 0043-664-4011351, office@amicas.at - www.amicas.at - www.vorsorgeplan.at - www.wirtschaftsbilanz.at