

FAUSTFORMEL

System

Belohnungen – 80:20 Momente

Da am Anfang viele Schwierigkeiten dabei haben, die Größe und Anzahl der 80:20 Momente einzuschätzen, haben wir euch für den Anfang eine Liste mit Belohnungen zusammengestellt, die euch in den ersten Wochen helfen soll, besser damit zurecht zu kommen und die Ausnahmen ganz ohne schlechtes Gewissen zu genießen :-)

Das sind natürlich nur Vorschläge, ihr dürft und sollt in diesen Momenten das essen, was ihr zu diesem Zeitpunkt am liebsten essen wollt! Pro Woche empfehlen wir am Anfang zwei dieser Belohnungen - mit der Zeit werdet ihr dann selbst draufkommen, wie viele Belohnungen ihr euch pro Woche gönnen könnt, um trotzdem dabei abzunehmen bzw. das Gewicht zu halten.

Süßigkeiten:

- 3 Kugeln Eis
- 1 Stück Kuchen (auch mit Schlag)
- 3 Rippen Schokolade
- 4-5 Kekse
- 1 kleine Handvoll Gummibärchen

Knabbereien:

- ½ Packung Chips
- 1 kleiner Kinobecher Popcorn

Getränke:

- ¼ l Wein
- ½ l Bier
- 1 Energy-Drink oder eine Dose Softdrink
- 0,75l Mineralwasser mit Geschmack (zu einer Gelegenheit, nicht über mehrere Stunden verteilt)

Sonstiges:

- ½ TK-Pizza
- 1 Hauptmahlzeit, die nicht der Faustformel entspricht (z.B. ein großer Teller Nudeln)