

12 Abnehmtipps für dich zum Ausdrucken oder als Kartenspiel. Setze jeden Tag einen Tipp um und ändere langsam deine Gewohnheiten. (Der [ausführliche Artikel](#) dazu.)

<p>TIPP 1: Iss regelmäßig</p> <p>Regelmäßige Mahlzeiten schützen dich vor Heißhunger, vor allem am Abend. Mahlzeiten auszulassen schwächt dein Qi (Lebensenergie).</p>	<p>TIPP 2: Iss weniger Brot</p> <p>Brot ist schwer verdaubar und erzeugt pathogene Feuchtigkeit - die Ursache von Übergewicht. Iss Brot zu Suppen oder Eintöpfen, nicht als alleinige Mahlzeit.</p>
<p>TIPP 3: Trink mehr Wasser</p> <p>Schmeiß alle Softdrinks und gesüßten Säfte aus dem Kühlschrank. Trink jeden Tag 1,5 Liter Wasser (still oder Leitung).</p>	<p>TIPP 4: Trink weniger Milch</p> <p>Kuhmilch wirkt verschleimend. Nimm stattdessen Reis- oder Hafermilch. Meide die Kombination süß + Kuhmilch.</p>
<p>TIPP 5: Iss weniger Käse</p> <p>Reduziere besonders weichen Käse, wie Quark (Topfen), Hüttenkäse und Camembert. Iss Käse zu gekochten Mahlzeiten. Meide Käsebroten.</p>	<p>TIPP 6: Bereite Fleisch richtig zu</p> <p>Dünste oder koche dein Bio-Fleisch. Meide Frittieren, Grillen und scharfes Anbraten. Behandle Fleisch als Beilage.</p>
<p>TIPP 7: Frühstücke warm</p> <p>Ein gekochtes Frühstück stärkt die Verdauung und vermindert Süßhunger. Am Morgen kann die Verdauung die Nährstoffe am besten aufnehmen.</p>	<p>TIPP 8: Kauf keine Diätprodukte</p> <p>Diätprodukte enthalten künstliche Zutaten, die deiner Gesundheit schaden. Dein Körper lässt sich nicht täuschen - er will richtige Nahrung.</p>
<p>TIPP 9: Iss mehr Reis</p> <p>Reis leitet Feuchtigkeit (Ursache von Übergewicht) aus. Ersetze Nudeln mit Reis. Iss außerdem oft Hülsenfrüchte.</p>	<p>TIPP 10: Iss TCM-typgerecht</p> <p>Iss bei innerer Hitze kühlende Kompotte und Gemüsesuppen, bei Kälte wärmende Eintöpfe und Kraftsuppen. (Gratistest)</p>
<p>TIPP 11: Keine Verbote</p> <p>Verbote führen zu Heißhunger auf das Verbotene und zum Jojo-Effekt. Folge: Frust. Iss öfter günstige und seltener ungünstige Nahrungsmittel.</p>	<p>TIPP 12: Kenne deine Gefühle</p> <p>Lerne deine wahren Bedürfnisse kennen und befriedige sie. Nimm deine Gefühle ernst, die hinter ungünstigen Essgewohnheiten stehen.</p>