



SOMMER FERIEN

Überall ist Ferienzeit, das stelle ich auch in der Ernährungsberatung fest. Termine werden je nach Wetter verschoben oder dazwischengequetscht, und auch die Abstände von Beratung zu Beratung sind länger als üblich.

Schön ist, wenn sich meine Klienten dann wieder zurückmelden und von ihren Fereinerlebnissen erzählen. Und wie es so in der Ernährungsberatung üblich ist, wird auch über die Ernährungsgewohnheit während den Ferien gesprochen. Dabei sind die Hauptthemen:

- morgens lange ausschlafen, abends spät ins Bett
- unregelmässig essen und 'reduzierte Küche'
- zu viel und das Falsche essen (speziell bei 'all-inclusive'-Angeboten)

... und der Dauerbrenner: Gewichtszunahme während den letzten paar Wochen.

Da kann ich meinen Klienten nur raten, sich weiterhin an den verbrachten Ferientagen zu erfreuen und in Gedanken von den schönen Tagen zu schwelgen, sich an die feinen Calamari und die feine Pizza, den samtigen Wein und das fruchtige Dessert zurück erinnern. Denn das schlechte Gewissen bringt im Nachhinein überhaupt nichts.

Und die nächsten Ferien kommen bestimmt. Deshalb üben meine Klienten sich im bewusst achtsam essen. Denn wenn die Achtsamkeit mitisst, wird der Autopilot ausgeschaltet und 'man/frau' verliert nicht die Kontrolle betreffend Menge und Auswahl.

Und in diesem Sinne wünsche ich Ihnen und mir eine schöne, hoffentlich noch sonnige restliche Sommerzeit.

