

HEISS- HUNGER CHECKEN

Wer kennt sie nicht: die Heiss hunger-Attacke mitten in der Nacht. Nicht nur für uns Menschen sehr übermächtig, sondern vor allem für die Energiebilanz. Komme hier auf den Geschmack, wie Du in Zukunft mit Deinem Heiss hunger clever umgehen kannst. Weil Heiss hunger und Einkaufen schlecht zusammenpassen.

CHECKE DEINE ENERGIE. WERDE EIN ENERGIESPARFUCHS UND GEWINNE.



Der Hunger-Einkauf.

Du solltest nie hungrig einkaufen gehen. Studien belegen, dass man hungrig viel zu viel einkauft, was man in nachhinein wieder wegwerfen muss.



Drei Mal am Tag ist die Regel. Gewöhne Dich daran, die Mahlzeiten regelmässig einzunehmen. Mahlzeiten zwischendurch fördern den Heiss hunger und den Lebensmittelverbrauch.

Die Regelmässigkeit.

Kaufe clever ein.

Für den nächsten Einkauf: achte auf die Umweltverträglichkeit. Das bedeutet, schau auf Recycling-Artikel, regionale und biologische Waren.



Viel Trinken (zwei Liter pro Tag) vermindert den Heiss hunger. Und weil unser Schweizer Wasser qualitativ top ist, einfach aus dem Wasserhahn trinken, anstatt Wasserflaschen zu kaufen. Das spart Plastik und Geld.

Wasser marsch!

Kein Fluss bitte.

Wasche Gemüse, Kartoffeln, Salat und Obst nicht unter fliessendem Wasser. Nimm ein Becken, dass Du einmal mit Wasser auffüllst.



Von nebenan.

Esse, wenn Du Heiss hunger hast, zum Beispiel einen Apfel. Am besten kaufst Du Deine Früchte und Dein Gemüse beim regionalen Wochenmarkt. Schmeckt nicht nur besser, ist auch besser für Mensch und Umwelt.



Esse Margarine statt Butter. Tierische Produkte haben von allen Lebensmitteln die schlechteste Klimabilanz. Also koche mit Margarine oder pflanzlichen Ölen.



Hallo Margarine!

Jetzt beraten lassen.
Mehr Infos unter edl@ebs.swiss