

Naschen erwünscht!

Denkst du bei dem Wort Schokodiät auch als erstes daran, dass man nur noch Schokolade essen darf? Schokoladenkuchen zum Frühstück, Schokopudding zum Mittag und Schokosuppe zum Abendessen. Aber so schokoladig ist die Diät nun doch nicht. Bei dieser Diät ist es vorgesehen, dass man dreimal pro Tag eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit zwei Stücke Schokolade zu sich nimmt.

Die Grundidee der Schokodiät ist, dass man nur abnehmen kann, wenn man mit Genuss isst. Denn der komplette Verzicht auf Süßigkeiten kann zu Heißhungerattacken führen. Genau aus diesem Grund ist ein regelmäßiger Konsum von Schokolade Teil der Schokodiät. Die Schokolade soll möglichst dunkel sein. Denn die hat einen hohen Kakaoanteil, und der soll den Appetit hemmen. Außerdem enthält dunkle Schokolade meistens weniger Zucker und Fett, und das ist auf jeden Fall schon mal besser. Klingt doch mal nach einer sehr angenehmen Diät. Natürlich darf auch ausreichende Bewegung nicht fehlen, täglich 20 Minuten wären optimal. Wie wäre es mit einer Tour mit dem Rad, einer Runde Schwimmen oder einem zügigen Spaziergang?

Aber aufgepasst: Diäten sind meist einseitig und können zu Mangel- oder Fehlernährung führen. Daher ist keine Diät als dauerhafte Ernährungsweise zu empfehlen. Langfristig solltest Du immer auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten. Die besteht aus vielen verschiedenen und frischen Lebensmitteln. Wichtig ist, dass Wasser und ungesüßte Getränke dabei sind. Wenn Du Dich daran hältst, auf diese Art möglichst bunt und frisch zu essen, kann gar nichts in die Breite gehen.