

# Sukrriile Abnehm-Trends 2016

Das Frühjahr steht vor der Tür und die guten Vorsätze, die man sich für das Neue Jahr vorgenommen hat, sind schon wieder längst vergessen? Abnehmen, Sport und gesunde Ernährung stehen bei vielen ganz oben auf der Liste. Leider hält kaum jemand durch. Kommt Dir bekannt vor? Keep cool! Im anstehenden Frühling kannst auch Du Deine Lebensgeister wiedererwecken. Gerade jetzt, wo sich so langsam die Sonne wieder blicken lässt und die Welt etwas bunter wird. Wir stellen Dir neue und teilweise skurrile Abnehm-Trends vor, bei denen Du das ein oder andere Mal bestimmt auch schmunzeln musst!

## **Der Abnehm-Duft**

Du kennst das bestimmt auch: Wenn Du mal wieder Stress beim Lernen für die doofe Mathe-Klausur hast, schiebst Du Dir als Nervennahrung noch eine Tüte Gummitiere rein. Resultat: Du fühlst dich nicht fitter und klüger wahrscheinlich auch nicht. Wie abgefahren wäre es, einfach ein Parfum aufzutragen, das Dir die Lust auf Süßes nimmt? Der Duft löst Glückshormone aus, die das Hungergefühl bremsen sollen. Na, ob das wirklich hilft und Du am Ende auch noch gut riechst?!

## **Das Diät-Besteck**

Langsames Essen ist wichtig und gesund. Falls Du mal wieder zu schnell futterst, gibt es jetzt das sogenannte Diät-Besteck. Es soll Dir dabei helfen, kontrollierter und langsamer zu essen. Eine Lampe leuchtet auf, falls Du zu schnell bist. Das skurrile Besteck sendet über Bluetooth Deine Daten an eine App und Du kannst sehen, wann Du wie schnell gegessen hast. Aber mal ehrlich: Wer braucht das schon?! Dann kannst Du auch gleich Suppe mit Stäbchen essen.

## **Die Abnehm-/ Diät-Apps**

Mittlerweile gibt es wahrscheinlich so viele Apps zum Abnehmen

wie Menschen in China leben. Mit diesen Apps kannst Du z.B. ein Ernährungstagebuch führen, Deinen täglichen Kalorienbedarf ermitteln und und und ... Aber Achtung! So nützlich die Apps auch scheinen, am Ende hängst Du nur an Deinem Handy und zählst Kalorien. Mache das, was wirklich wichtig ist: Dein Leben und Dein Essen genießen (ohne digitalen Stress ;-)).

Aber hey, wir verraten Dir etwas: Du musst nicht all diesen skurrilen Trends folgen, um Deine Wohlfühlmomente zu erleben. Schau doch mal bei unserem Artikel So geht's richtig: Zehn Tricks für deine Wohlfühlmomente vorbei. Da ist bestimmt das ein oder andere dabei, das Dir gefällt.