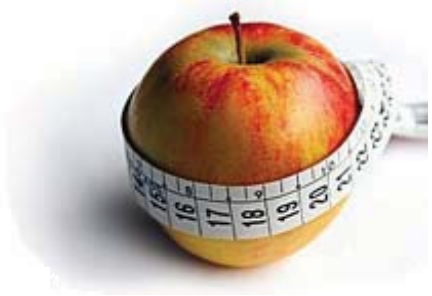


# Weight Loss Challenge

wer verliert gewinnt



## Essen außer Haus

### Was bedeutet „Essen außer Haus“?

- Geburtstage
- Hochzeit
- bei der Arbeit
- Party
- Dienstreise,
- im Urlaub
- in der freien Natur

### Die 14 Sicherheitsregeln:

1. Gehen Sie auf keinen Fall hungrig ins Restaurant, zum Geburtstag oder zu einer Hochzeit! Essen Sie im Laufe des Tages ganz normal, damit Sie abends nicht ausgehungert sind und womöglich dann auf der Feier zuviel essen!
2. Als erstes bitten Sie den Kellner, alles Brot abzuräumen und dafür Wasser zu bringen. Beginnen Sie unbedingt Ihr Essen mit frischen Salaten!
3. Meiden Sie Essen am Büfett. Die große Vielfalt am Büfett ist gefährlich. Forschungen haben gezeigt, dass wir bei einer zu großen Auswahl die Kontrolle verlieren und doppelt so viel essen wie wir bräuchten.
4. Verzichten Sie auf den Besuch von Fastfood-Restaurants, Schnellimbiss-Buden, Stehkneipen oder ähnlichen Lokalen, wo Sie Speisen mit vielen Kalorien, aber sehr schlechter Qualität bekommen.
5. Wenn die Speisekarte eines Restaurants so aussieht, dann gehen Sie nie wieder hin...



6. Bestellen Sie lieber kleinere Portionen. Falls Sie etwas Neues ausprobieren wollen, bestellen Sie eine Portion für zwei Personen.
7. Vermeiden Sie das Frühstück im Hotel oder all incl. im Urlaub! Sie verlieren leicht das Maß für Ihre Ernährung. Da alles bereits bezahlt ist, ist die Gefahr groß, mehr zu essen als nötig ist.
8. Meiden Sie panierte und frittierte Speisen, Sahnesoßen, Chips, Mayonnaise, Speisen im Teigmantel usw.
9. Wählen Sie immer gegrillte, gebackene, gedämpfte oder gedünstete Fleisch- oder Fischgerichte!
10. Trinken Sie vor dem Essen, und nicht während der Mahlzeit. Vermeiden Sie süße Erfrischungsgetränke mit Kohlensäure und/oder Bier, diese haben einen hohen Kaloriengehalt. Trinken Sie mehr Wasser ohne Kohlensäure, evtl. mit Zitrone.
11. Wählen Sie vor allem Gemüse, Fisch und Fleisch aus!
12. Auf Dessert möglichst verzichten, evtl. bei einem besonderen Anlass eine kleine Portion Käse genießen oder ein leichtes Dessert aus gedünstetem Obst essen. Auf keinen Fall frisches Obst oder Obstsalat NACH der Mahlzeit essen!
13. Kaufen Sie auf keinen Fall irgendetwas zu Essen aus Automaten, nicht für sich und nicht für Ihre Kinder! Wenn Sie einen Familienausflug geplant haben, sorgen Sie für ausreichendes Essen zum Mitnehmen. Damit sparen Sie Geld und bleiben gesund.
14. Hüten Sie sich vor Eiscreme! Sie besteht vor allem aus Zucker, gefrorenem Fett, und enthält unzählige leere Kalorien.