



**135 m<sup>2</sup>** (25 m<sup>2</sup> salon 15 m<sup>2</sup> mutfak)

**30 m<sup>3</sup>** su deposu

1) **En sevdiğiniz yiyeceklerle karşı duyduğunuz aşırı istek**

Araştırmalar\*, her gün yiyeceklerle ilgili ortalama 44 dakika hayal kurduğumuzu göstermektedir, bu nedenle en çok istediğimiz zararlı yiyeceklerle karşı dayanmanın bazen güç olması şaşırtıcı değildir.

a) **Doğrusu – Açık ayartmadan kaçınma ve avunma yeteneği**

Aldığınız fazla kalori<sup>1</sup> vücudunuza zarar verir. Zayıflık duyduğunuz yiyeceklerden kendinizi tamamen uzak tutmanız, yalnızca krizlerinizi kötüleştirecektir. Sevdiğiniz yiyecekten küçük bir miktarda, örneğin bir kare çikolata yiyin.

b) Gerçekten yavaş şekilde, kokusuna ve tadına vararak tüketin ve kalanını başka bir güne saklayacak güçte olduğunuz hissinin tadınız çıkartın. Bu durum, büyük paketler almamanıza yardımcı olacaktır!

2) **Sağlıklı yiyecek hazırlayacak vakit yok**

Günümüzün telaşlı, hızlı yaşam tarzı sıklıkla sağlıklı yemekler almak ve hazırlamak için zaman veya enerji bulamadığımız ve bunun yerine yağ, şeker ve tuz açısından zengin hazır yiyeceklerle güvenmemiz gerektiği anlamına gelir.

a) **Doğrusu – Tembelliğe karşı zamanı iyi ayarlama ve vazgeçmeme**

Gıda alışverişinizi düşünmek için zaman ayırın, böylece besin değeri yüksek ancak hızlı yiyecekler hazırlayabilirsiniz. İnternet üzerinden haftada bir gıda alışverişi yapmanız iyi bir fikirdir.

b) Böylece ‘kötü’ yiyecekler dikkatinizi daha az dağıtır ve siz de, sağlıklı yiyecek seçeneklerine ait bir liste oluşturabilir ve tek bir düğmeye basarak siparişlerinizi tekrarlayabilirsiniz.

Kelebek	Kelebek
Kelebek	Kelebek
Kelebek	Kelebek



<sup>1</sup> Kalori: Yemeklerdeki enerji miktarı