

Weitere Tipps & Tricks, wie Sie mit Kaugummikauen Ihr Gewichtsmanagement optimieren können.

Mit Kaugummikauen kann

- ☐ man sich und dem Körper das Ende einer Mahlzeit signalisieren.
- ☐ häufiges Probieren beim Kochen vermieden werden, denn der Mund ist bereits durch den Kaugummi „belegt“.
- ☐ man die Zeit zwischen den Mahlzeiten überbrücken.

man fast ohne Kalorien naschen – probieren Sie Kaugummi doch mal in verschiedenen Geschmacksrichtungen!

man helfen, den täglichen Stress abzubauen und gedankenloses Fressen zu vermeiden. Viele neigen bei Stress dazu, mehr zu essen als notwendig.

- ☐ das allzu häufige Verlangen nach kalorienreichen Snacks reduziert werden. Nehmen Sie einfach überall einen Kaugummi mit!
- ☐ man helfen, „Frühunger“ kalorienfreundlich zu überbrücken.

Legen Sie zuhause einfach ein Kaugummipäckchen neben den Kühlschränken!

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung:



Wer kaut,
sündigt nicht

Stempel



WRIGLEY in Kooperation mit

Wrigley GmbH
Biberger Str. 18
82008 Unterhaching



STUDIO FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Studio für Ernährungsberatung
Dipl.oec.troph. Dr. Petra Ambrosius
Sonnenberger Straße 100
65193 Wiesbaden

www.kau-dich-fit.de

www.dr-ambrosius.de/kau-dich-fit

... in *Balance* mit sich
und dem Gewicht

Mit Kaugummi Kalorien sparen

In der Hektik des Alltags fällt es vielen Menschen schwer, ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten. Häufige Ursachen hierfür sind hastiges Essen und ständiges Naschen zwischendurch.

Kein Wunder, dass der Zeiger der Waage ungewollt nach oben geht. Ein echter Geheimtipp für alle, denen ihre schlanke Linie am Herzen liegt, ist Kaugummikauen.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten mehr darüber, wie Kaugummikauen das eigene Essverhalten positiv beeinflussen und zu einem wichtigen Verbündeten im Kampf gegen überflüssige Pfunde werden kann.

Kau dich fit!

Wer Kaugummi kaut, erlebt zwischendurch weniger Hungerattacken und isst auch zu den Hauptmahlzeiten weniger. Dies ist das Ergebnis einer aktuellen Studie zu den „Auswirkungen von Kaugummi auf die Aufnahme von Zwischenmahlzeiten und den Appetit“.¹

Der Studie zufolge werden Kaugummikauer seltener von Heißhunger geplagt und haben deshalb auch ein geringeres Verlangen nach Snacks. Positive Folge: Die durchschnittlich aufgenommene Kalorienmenge sinkt.

Der Kaloriengehalt von Kaugummi selbst fällt dabei kaum ins Gewicht: Je nach Sorte enthält ein zuckerfreier Kaugummi zwei bis fünf Kilokalorien pro Stück. Eine geringe Energiemenge, die schon durch das Kauen selbst wieder verbraucht wird, denn Kaugummikauen verbrennt rund elf Kalorien pro Stunde.

Stellen Sie fest, welcher Esstyp Sie sind – und wie Ihnen Kaugummikauen helfen kann ...

- Sie sind ein **Schnellesser** und schlingen Ihre Mahlzeiten oft hastig hinunter?

Da das Sättigungsgefühl/-signal erst nach ca. 15 bis 20 Minuten gegeben wird, essen Sie meistens auch zuviel.

Kaugummi ist ein ideales Hilfsmittel, um das eigene Essverhalten langfristig zu verbessern. Lernen Sie mit Kaugummi, bewusst und gründlich zu kauen. Sie werden sehen: Durch das langsamere Kauen werden Sie nicht nur weniger essen, Sie werden die Mahlzeiten auch intensiver genießen.

- Bei **Ärger, Stress, Kummer oder Heißhunger** gehen Sie direkt zum Kühlschrank oder greifen zu kalorienreichen Snacks?

Widerstehen Sie der Versuchung und kauen Sie stattdessen einen leckeren zuckerfreien Kaugummi – mit nur zwei bis fünf Kilokalorien pro Stück ist er „figurfreundlich“ und hilft zudem noch, den täglichen Stress abzubauen und den Heißhunger in Schach zu halten!

- Haben Sie Probleme, Ihren Appetit zu zügeln, weil es Ihnen einfach wieder mal zu gut schmeckt, oder sind Sie ein **Resteesser**, der die Überbleibsel der Speisen Ihrer Kinder, Partner oder Gäste isst?

Entscheiden Sie bewusst, wie viel Sie essen möchten. Ein Kaugummi signalisiert: Die Mahlzeit ist zu Ende.

