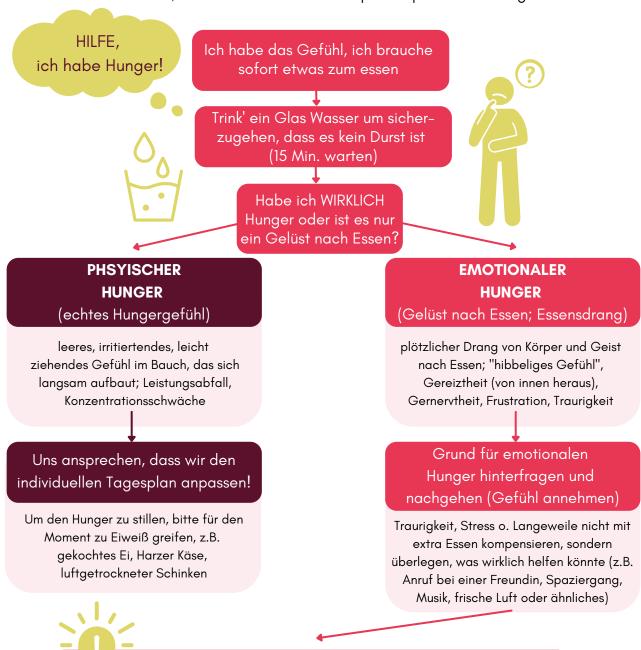
## SOS-Hilfe bei Heißhunger

Falls Dich trotz all unserer Tipps zur Vorbeugung von Heißhunger, der Appetit auf Essen doch überkommt, dann haben wir hier ein paar Tipss zusammengefasst.



## Nothilfe bei anhaltendem Heißhunger

- Bittertropfen auf die Zunge geben (z.B. Bitterliebe Tropfen mild)
- 1 Glas Wasser mit Ingwer oder frischer Zitrone
- Tee mit Stevia löffeln
- Kaffee mit Milchschaum und Stevia-Vanille
- Xylitol-Kaugummi (grüner Tee oder Zimt-Geschmack)
- Eiswürfel oder gefrorene Beeren lutschen
- 1-2 TL rohes Kakopulver (<1% Fett) mit 200ml heißem Wasser und einer Prise Zimt

