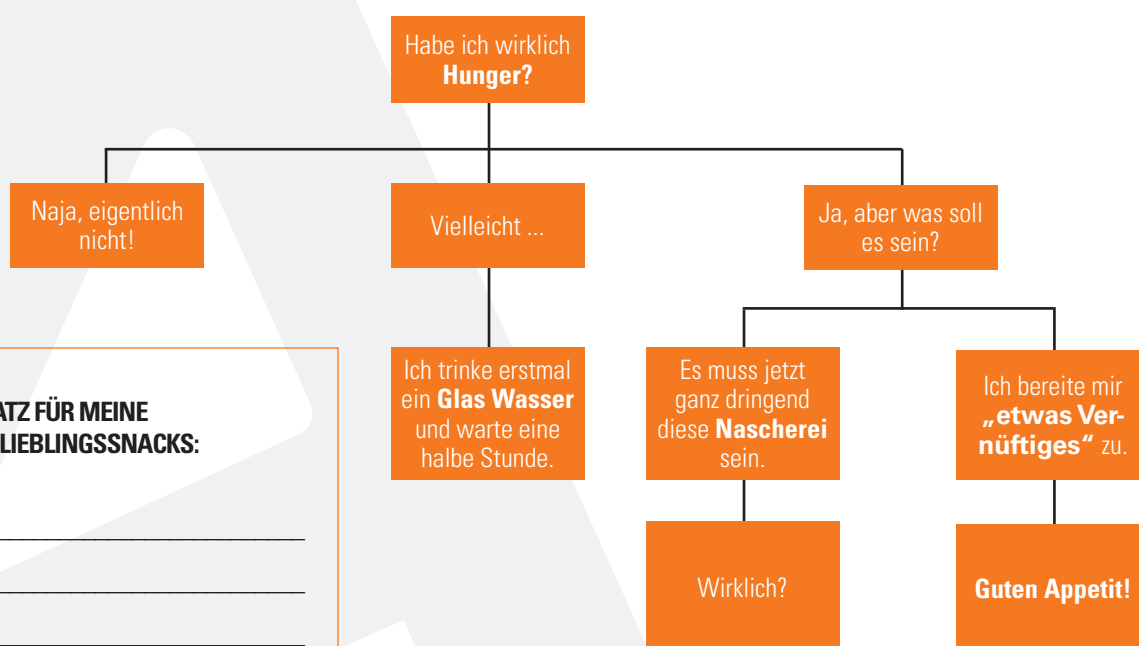


NOTFALLKARTEN **GESUNDE SNACKS**

Oft treibt uns der innere Schweinehund für den „kleinen“ Snack zwischendurch zum Kühlschrank oder zur Schublade, in der sich die leckeren Süßigkeiten verstecken. Machen Sie sich diese, oft unbewusste, Verhaltensweise bewusst. Nutzen Sie unsere Notfallkarte für Ihre persönlichen Snack-Fallen: Die Schublade mit der Schokolade im Büro, den Kühlschrank, der im Homeoffice immer in der Nähe ist, oder den Schrank mit der begehrten Tüte Chips für den Abend auf der Couch. Noch ein Tipp: Notieren Sie sich Ihre gesunden Lieblingssnacks, sodass Sie immer eine Alternative parat haben (z. B. Nüsse, Reiswaffeln, Trockenobst etc.).



**HALT! STOPP! ACHTUNG!
SNACK-FALLE!**



**HIER IST PLATZ FÜR MEINE
GESUNDEN LIEBLINGSSNACKS:**
