

Zur Unterstützung des besten guten Vorsatzes in diesem Jahr

Unbedingt an die Kühlschrankschranktür hängen!

Da wir uns nun schon wieder der nächsten Weihnachtszeit nähern, ist es wichtig, sich an die Kalorienregeln zu erinnern:

1. Wenn du etwas isst und keiner sieht es, dann hat es keine Kalorien.
2. Wenn du eine Light-Limonade trinkst und dazu eine Tafel Schokolade isst, dann werden die Kalorien in der Schokolade von der Limonade vernichtet.
3. Wenn du mit anderen zusammen isst, dann zählen nur die Kalorien, die du mehr isst als die anderen.
4. Essen, welches zu medizinischen Zwecken eingenommen wird (z.B.... heiße Schokolade, Rotwein, Cognac) zählen NIE.
5. Je mehr du diejenigen mästest, die täglich rund um dich sind, desto schlanker wirkst du selbst!
6. Essen, welches als Teil der Unterhaltung verzehrt wird (Popcorn, Erdnüsse, Limonade, Schokolade oder Bonbons) z.B. beim Videoschauen oder beim Musikhören, enthält keine Kalorien da es ja nicht als Nahrung aufgenommen wird sondern nur als Teil der Unterhaltung.
7. Kuchenstücke oder Gebäck enthalten keine Kalorien wenn sie gebrochen und Stück für Stück verzehrt werden, weil das Fett verdampft wenn es aufgebrochen wird.
8. Alles, was von Messern, aus Töpfen oder von Löffeln geleckt wird während man Essen zubereitet enthält keine Kalorien weil es ja Bestandteil der Essenszubereitung ist.
9. Essen mit der gleichen Farbe hat auch den gleichen Kaloriengehalt (Tomaten - Erdbeermarmelade, Pilze - weiße Schokolade)
10. Speisen, die eingefroren sind, enthalten keine Kalorien da Kalorien eine Wärmeeinheit sind.