Sinnvoll oder nicht?

#cheatday

Fitnessforen schwören drauf: Der Cheatday liegt im Trend. 6 Tage Diät, am 7. Tag ist „Schummeltag“: Schoki, Pizza, Gummibärchen, alles ist erlaubt. Mit dem kulinarischen Freifahrtschein soll man Diäten besser durchhalten und Heißhungerattacken überwinden können. Wirklich zu empfehlen ist diese Ernährungsform jedoch nicht! Das grundsätzliche Problem am Cheatday ist, dass er auf dem Konzept der Diät basiert anstatt auf einer gesunden Ernährungsumstellung. Während man sich den größten Teil der Woche eisern in sein Korsett aus Verzicht zwängt, artet der Cheatday mitunter aus in ein Fressgelage. Man „darf“ ja endlich wieder. Allein solche Gedanken können ein Weg in die Essstörung sein. Also, besser nicht jeden Trend mitmachen.

Mehr zum Cheatday? Erfahren Sie von Brinja Hoffmann, der Ernährungsexpertin der Audi BKK, im Online-Magazin: **www.audibkk.de/gesundheit/cheatday**