

Dein Strategie-Plan für die Gefahrenzonen (Beispiel)

Ort	Die Snack-Swap-Idee	Deine „Rote Linie“ (Beispiel)
Büro	Statt der Keksdose: Eine Handvoll ungesalzene Nüsse oder zuckerfreier Kaugummi für den Fokus.	„Ich esse niemals direkt am Schreibtisch oder während ich E-Mails schreibe.“
Auto	Statt dem Tankstellen-Snack: Ein Apfel oder eine Flasche eiskaltes Mineralwasser mit Zitrone.	„Mein Auto ist eine absolut essfreie Zone. Hier wird nur getrunken.“
Zuhause	Statt Chips auf dem Sofa: Gefrorene Weintrauben oder ein würziger Kräutertee.	„Nach 20:00 Uhr bleibt die Küche zu. Die einzige Ausnahme ist Wasser oder Tee.“