

## Deli & Co. für mehr Genuss

### Genuss ohne schlechtes Gewissen mit der 80:20 Regel

Keiner isst perfekt. Auch unsere Ernährungsexpertinnen, die Ernährungspäbstinnen, sind keine Heiligen, wenn es um Schokolade oder Süßes geht. Doch wie pflegen sie stets zu betonen: „Es geht um das Drumherum. Und wenn die Ernährung zu 80% stimmt, sie ausgewogen und natürlich ist, dann sind 20% *Sünden* durchaus erlaubt.“

Noch wichtiger: Die *Sünden* sind eigentlich keine Sünden, sondern gehören einfach dazu. Ohne schlechtes Gewissen. Denn einmal ehrlich: Wer ständig daran denkt, keine Schokolade zu essen, isst sie abends erst recht. Das ist doch dasselbe, nicht an einen rosaroten Elefanten denken zu dürfen. Und: an was denkst du? Natürlich: an einen rosaroten Elefanten! Also: 80:20 ist die Devise.



Und deswegen sind auch Crunchy-Müsli und Schoko-Kürbiskerne mit in unseren Snackpacks. Also wir haben kein schlechtes Gewissen dabei! Und du solltest es auch nicht haben.