

DEIN ERNÄHRUNGSPROTOKOLL

14 Tage beobachten. Verstehen. Nicht bewerten.

Dieses Protokoll ist keine Kontrolle.

Es geht nicht darum, perfekt zu essen. Du darfst zwei Wochen lang einfach neugierig werden: Wann hast Du wirklich Hunger? Wann isst Du, weil der Tag gerade viel ist? Welche Mahlzeiten geben Dir Energie - und welche lassen Dich müde, unruhig oder unzufrieden zurück?

Schreib ehrlich auf, was da ist. Ohne schlechtes Gewissen. Ohne 'richtig' oder 'falsch'. Denn erst wenn Du Deine eigenen Muster kennst, kannst Du entscheiden, was Du verändern möchtest.

„Du musst nicht perfekt essen. Du darfst lernen, Dich besser zu verstehen.“

So nutzt Du die nächsten 14 Tage:

Trage möglichst zeitnah ein, was Du gegessen hast, was Dich zum Essen gebracht hat und wie es Dir danach ging. Das können körperliche Gefühle sein - satt, leicht, aufgebläht, müde, energiegeladen - genauso wie emotionale. Am Abend reichen ein oder zwei ehrliche Gedanken.

Für Dich. Nicht gegen Dich.

TAG 1

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 2

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 3

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 4

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 5

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 6

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 7

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 8

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 9

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 10

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 11

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 12

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 13

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional
KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

TAG 14

Datum: _____

Energie am Morgen: 1 2 3 4 5

ESSEN / MAHLZEIT 1	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 2	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 3	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

ESSEN / MAHLZEIT 4	
Wann? / Uhrzeit	Was hast Du gegessen? Mahlzeit, Getränke, ungefähr was und wie viel
Warum? Hunger, Appetit, Gewohnheit, Stress, Langeweile, Trost, Belohnung, Gesellschaft ...	Wie ging es Dir danach? körperlich und emotional

KURZER CHECK-IN AM ABEND	
Was ist Dir heute aufgefallen? Echter Hunger, emotionales Essen, Energie, Müdigkeit, Verdauung ...?	
Was möchtest Du aus diesem Tag mitnehmen?	

NACH 14 TAGEN

Nicht benoten. Verstehen.

1. Zu welchen Tageszeiten hattest Du am häufigsten echten körperlichen Hunger?

2. Wann hast Du eher aus Stress, Müdigkeit, Langeweile oder Emotionen gegessen?

3. Welche Mahlzeiten haben Dich lange satt und gleichzeitig gut fühlen lassen?

4. Nach welchen Lebensmitteln oder Mahlzeiten warst Du eher müde, aufgebläht oder unruhig?

5. Welche Rolle spielen Zeitdruck, Arbeit, Familie oder Gewohnheiten bei Deinem Essen?

6. Was möchtest Du aus diesen zwei Wochen mitnehmen - ohne alles auf einmal verändern zu müssen?

Kleine Schritte verändern oft mehr als der nächste perfekte Plan.

Anja Spelda · Ernährung · Yoga · Gesundheit