



So esse ICH gesund!

Mix & Match – deine persönliche Gesund-Küche

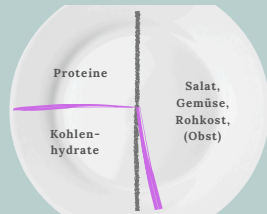
Workbook

Ernährungstagebuch

by Dr. Ulla Bachfischer

Leben ist nicht nur wissen!

Leben ist machen!



Dieses Workbook soll dein Arbeitswerkzeug sein, damit du nach und nach deine Ernährung gesünder gestalten kannst - so wie du es möchtest.

Was nutzt es, wenn man ein umfangreiches Ernährungs- bzw. Gesundheitswissen hat, es aber nicht umsetzen und leben kann?

Genau das ist der Grund, weshalb du von mir das Workbook speziell zur Dokumentation deiner tagtäglichen Ernährung erhältst. So kannst du nach und nach an deinen Gewohnheiten arbeiten und dir Schritt für Schritt verschiedene Änderungen angewöhnen.

Meine Fragen zur Reflexion sollen dir immer wieder klarmachen, dass du dich nicht verbiegest sollst. Jede einzelne Veränderung soll dir leichtfallen, dauerhaft umzusetzen.

Das hier ist der praktische Teil dieser Reise!

So esse **ICH**
gesund!

Leben ist nicht nur wissen!
Leben ist machen!



Ernährung ist so komplex, da sollte man immer nur eines nach dem anderen ändern.

Versuche bitte Schritt für Schritt an deinen Gewohnheiten zu arbeiten. Nimm dir **maximal einen Veränderungswunsch pro Woche** vor. Und dann achtest du die gesamte Woche hauptsächlich darauf. Und wenn du dich nach dieser einen Woche immer noch schwertust, dann mach in der zweiten Woche einfach so weiter, ohne dir ein neues Thema zu suchen.

Erst wenn du merkst, dass du diese eine Routine mittlerweile ganz gut verinnerlicht hast, nimmst du dir das nächste Thema vor.

Du brauchst das Buch zu den fachlichen Inputs nicht chronologisch von vorne nach hinten durcharbeiten. Du kennst deine Themen, und genau diese Themen bearbeitest du in der Reihenfolge, wie es dir gut tut.

Und ja, es wird etwas Zeit dauern. Aber bitte nimm dir diese Zeit. Verinnerlichen und Gewohnheiten zu ändern geht eben nicht von heute auf morgen.

So esse **ICH**
gesund!

Leben ist nicht nur wissen!
Leben ist machen!



Zusammen mit dem Rezeptheftlein bist du hoffentlich gut gerüstet für diese Reise.

Die Informationen erhältst du von mir. **Machen musst du es selber!**

Und nun wünsche ich dir ganz viel Erfolg und Spaß.

Denke bitte daran: das ist kein Sprint oder Marathon. Du machst diese Reise in deinem Tempo und mit deiner Schrittlänge. Und das ist gut so. Genauso so soll es sein.

So esse **ICH**
gesund!

Ich starte



Was in meiner Ernährung läuft noch nicht so gut?

Was in meinem Lebensstil möchte ich verbessern?

Welchen Vorsatz nehme ich mir für die erste Woche vor?

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Wie gut bin ich in meiner ersten Woche vorangekommen?



Habe ich meinen Vorsatz umgesetzt?

Ist es mir leicht gefallen oder war es schwierig?

Wie fühle ich mich?

Was hat sich in meinem Befinden verändert bzw. verbessert?

Wie gut bin ich in der ersten Woche vorangekommen?



Kann ich diese neue Routine dauerhaft leicht umsetzen, ohne mich verbiegen zu müssen? (Hier sollte wenn möglich immer ein **JA!** stehen.)

Wenn nicht: Wie kann ich meinen Vorsatz umformulieren, damit mir die Umsetzung leichter fällt?

Was nehme ich mir für die kommende Woche vor?

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Wie gut bin ich in meiner zweiten Woche vorangekommen?



Habe ich meinen Vorsatz umgesetzt?

Ist es mir leicht gefallen oder war es schwierig?

Achte ich gut auf einen regelmäßigen Mahlzeitenrhythmus?

Überwiegen die Mahlzeiten, die dem Tellermodell 2.0 entsprechen?

Wie gut bin ich in der zweiten Woche vorangekommen?



Gibt es etwas, was mir noch recht schwer fällt, umzusetzen?

Nervt oder stresst mich etwas an der Ernährungsumstellung? Wenn ja, wie kann ich das ändern?

Was nehme ich mir für die kommende Woche vor?

So esse ICH
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen  

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Wie gut bin ich in meiner dritten Woche vorangekommen?



Habe ich meinen Vorsatz umgesetzt?

Ist es mir leicht gefallen oder war es schwierig?

Gab es bisher schon schwierige Situationen? Wenn ja, welche waren das und wie habe ich diese Situationen gemeistert?

So esse ICH
gesund!

Wie gut bin ich in der dritten Woche vorangekommen?



Kann ich diese neue Routine dauerhaft leicht umsetzen, ohne mich verbiegen zu müssen? Hier sollte wenn möglich immer ein **JA!** stehen.

Wenn nicht: Sollte ich meinen Vorsatz umformulieren, damit mir die Umsetzung leichter fällt?

Was nehme ich mir für die kommende Woche vor?

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse ICH
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen  

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Wie gut bin ich in der vierten Woche vorangekommen?



Habe ich meinen Vorsatz umgesetzt?

Ist es mir leicht gefallen oder war es schwierig?

Auf einer Skala von 1-10: welche Rolle spielt Genuss bei meinem Essen? Hat sich das verändert?

Achte ich gut auf Hunger und Sättigung?

So esse ICH
gesund!

Wie gut bin ich in der vierten Woche vorangekommen?



Woran habe ich gearbeitet? Was habe ich bereits alles geschafft?

Was nehme ich mir für die kommende Woche vor?

Wo stehe ich nach 1 Monat?

Es geht nicht von heute auf morgen, sich neue Routinen und Gewohnheiten anzueignen. Bleib deshalb bitte locker, bleib aber dran. Achte gut auf dich, damit dich dieses Projekt nicht überfordert. Du gehst diese Schritte in deinem Tempo und mit deiner eigenen Schrittlänge.

Das hier ist alles andere als eine Diät, bei der du dich verbiegst. Pass deshalb immer wieder gut auf dich auf, ob deine Veränderungen gut zu dir, deinen Vorlieben und deinem Tagesablauf passen.

Denn genau darum geht es: dir sollen die Veränderungen leicht fallen. Nur dann wirst du sie ein Leben lang beibehalten. Und genau das ist es, worum es hier gehen soll.

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse ICH
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Wie gut bin ich in der letzten Woche vorangekommen?



Habe ich meinen Vorsatz umgesetzt?

Ist es mir leicht gefallen oder war es schwierig?

Auf einer Skale von 1-10: wie aktiv und ergiebig fühle ich mich? Hat sich das verbessert?

Hat sich mein Umgang mit Süßigkeiten bzw. Knabbersachen geändert? Wenn ja, inwiefern?

Wie gut bin ich in der letzten Woche vorangekommen?



Kann ich diese neue Routine dauerhaft leicht umsetzen, ohne mich verbiegen zu müssen? Hier sollte wenn möglich immer ein **JA!** stehen.

Wenn nicht: Wie könnte ich meinen Vorsatz umformulieren, damit mir die Umsetzung leichter fällt?

Was nehme ich mir für die kommende Woche vor?

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Wie gut bin ich in der letzten Woche vorangekommen?



Was fällt mir mittlerweile wirklich leicht?

Was kostet mir noch etwas Energie? Wie kann ich das einfacher für mich gestalten?

Was nehme ich mir für die kommende Woche vor?

So esse ICH
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen  

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen  

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen   

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Datum:

Stimmung
vor dem Essen 

Frühstück
Uhrzeit



Mittags
Uhrzeit



Abends
Uhrzeit



Snack I
Uhrzeit



Snack II
Uhrzeit





Was? -----

Wie lange? -----

So esse **ICH**
gesund!

Herzlichen Glückwunsch Ziel erreicht!?



Wie geht es Dir?

Auf einer Skala von 1-10: Wie stolz bist du auf dich? -----

Auf einer Skala von 1-10: wie leicht fiel dir deine Ernährungsumstellung? -----

Wie machst du nun weiter?

Konntest du neue Routinen gut verinnerlichen? -----

Hast du weitere Veränderungswünsche? Machst du weiter?
