

## Lektion 4

### Frage

Für welche 3 leckeren Alternativen aus der Kohlenhydrataustauschtabelle hast du dich entschieden?

### Reflexionsfragen zu den Sättigungstipps

Was alles an deinem Essen nimmst du wirklich wahr? Und von der Umgebung?

Wie oft kaust du?

Gönnst du dir Zeit und Muße beim Essen?

### Aufgaben:

Mache dir klar, wie viele Kalorien du neuerdings einsparst, weil du die Austauschliste für Kohlenhydrate anwendest (1 g KH hat 4 kcal).

Führe erneut 2 Tage Ernährungsprotokoll und achte dabei auf dein Hunger- und Sättigungsgefühl

Frage dich, vor dem Essen oder wenn du die Möglichkeit hast, etwas zu essen, wie hungrig du wirklich bist, mit einer Skala von 1 bis 10

Wenn der Teller leer ist frage dich, wie satt du geworden bist, auch auf einer Skala von 1 bis 10