

Lektion 6

Fragen

Was haben dir die letzten Ernährungsprotokolle zu Hunger und Sättigung vermittelt?

Wie gut oder gar intensiv erlebst du diese Gefühle?

Welche Gerichte lösen bei dir speziell zwischen den Mahlzeiten Hunger aus?

Welche Gerichte lösen lange Sättigung aus?

Welche neueren Ziele möchtest du jetzt mitsamt allen neuen Erfahrungen aus dem bisherigen Kurseinheiten erreichen ?

Konkret geht es jetzt also um die Bewältigung gerade von Stör- und Verhinderungsfaktoren, die dich bisher von einem gesünderen Essverhalten abgehalten haben - damit du dir bei Beendigung des Kurses sagen kannst: ich bekomme es jetzt hin, selbstständig in meinem alltäglichen Leben für gesunde Ernährung, ausreichende Bewegung und Stressbegrenzung zu sorgen.

Notiere dir mindestens zwei konkrete Ziele, die du bei Kursende dann nochmals ansehen wirst.

Aufgaben

Fotografiere deine Einkaufsliste und auch das Ergebnis nach dem Einkauf, d.h. entweder den Kassenzettel oder die eingekauften Waren. Vergleiche diese Aufstellungen und überlege dir:

bei welchen Lebensmitteln bist du teilweise vom Einkaufsplan abgewichen

warum bist du teilweise vom Einkaufsplan abgewichen bist

was willst du hier für deine Gesundheit in Zukunft ändern?