

## Lektion 8

### Fragen

Wie hat sich das Protokollieren im Gegensatz zum ersten Mal angefühlt?

Welche Veränderungen fallen dir sofort ins Auge?

Vergleiche deinen Gemüsekonsum. Was stellst du fest?

Vergleiche deinen Konsum an Kohlenhydraten. wie sieht der nun aus?

Wie häufig hast du Hunger und Appetit

Wenn du bisher kalorienreiche Getränke konsumiert hast:

Versuche auszurechnen, wie viel Zucker du vor und nach MindCarb über Getränke aufnimmst.

Vergleiche die Häufigkeiten des Snackens zwischen den Hauptmahlzeiten vor und nach dem Kurs

Hat sich das Setting deiner Hauptmahlzeiten geändert?

Fühlst du dich besser gesättigt?

Hat sich dein Verhalten im Supermarkt verändert?

Mache einen Check mit deinem Ernährungsprotokoll, deiner Einkaufsliste, deinem Gewicht, Taillenweite und der täglichen Bewegungsaktivität, vielleicht auch mit dem Selbsttest für Insulinresistenz und Diabetes auf der MindCarb Homepage und frage dich:

Wo zeigen sich Veränderungen?

Wo hast du schon richtige Erfolge?

Wo möchtest du noch Verbesserungen?

Welche Ziele setzt du dir nun zum nachhaltigen Weitermachen nach dem Kurs?

### Aufgaben:

Erkenne in deinem Essverhalten dein Potential, dich zu verbessern.

Nutze das Ernährungsprotokoll und dein neues Wissen, um die Quelle deiner Misserfolge zu erkennen und diese mit machbaren Schritten zu umgehen.

Definiere dein wichtigstes Ziel zum Weitermachen mit gesunder Ernährung und Bewegung.