

## Lektion 7

### Fragen

Konntest du dein Verhalten im Supermarkt etwas analysieren?

Wie viele und welche unbewusste oder emotionale Ess-Entscheidungen hast du getroffen?

Welche unbewusste oder emotionale Ess-Entscheidungen hast du getroffen?

Bei welchen findest du es einfach, sie auf eine gesunde Weise zu lösen?

Bei welchen Emotionen oder Situationen greifst du zu mehr Essen?

Bei welchen Situationen vergeht dir der Appetit?

### Aufgaben:

Reduziere deinen Konsum von Limonaden, Soft- und Energiedrinks um die Hälfte.  
Versuche deinen Konsum alle 2 Wochen nochmals zu halbieren

Gewöhne die Familie an Wasser als normales Alltagsgetränk, das evtl. durch Sprudeln, Kälte oder einen Zitronenschnitt interessanter gemacht wird. Säfte für den Sonntag sollten möglichst zuckerfrei sein und als Schorle angeboten werden.

Führe erneut für 3 Tage ein Ernährungsprotokoll als Abschluss zum Vergleich mit dem allerersten