Aktion

Mein Ess- & Fühl- Tagebuch

Finden Sie einfach mal über nur zwei Tage hinweg heraus, wann und warum Sie essen. Welche Gefühle Sie zum Schokoriegel treiben – und notieren Sie das in Ihrem Ess- & Fühl-Tagebuch auf den nächsten Seiten ...

1. Tag: Das habe ich gegessen und getrunken

Wann? (Uhrzeit)	Wie viel?	Was?	Warum? (Kürzel siehe unten)

2. Tag: Das habe ich gegessen und getrunken

Wann? (Uhrzeit)	Wie viel?	Was?	Warum? (Kürzel siehe unten)

NH normal hungrig
HH Heißhunger
A Appetit
T traurig
S Stress
LW Langeweile
TV Fernsehen
G Gesellschaft
Z immer gleicher Zeitpunkt
U esse nach der Uhr