

DATE:

REFLECTION *Journal*

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

DATE:

REFLECTION

Journal

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:

So satt war ich hinterher

Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

REFLEXION

Erklärung

Ein Ernährungstagebuch ist ein hilfreiches Werkzeug, um die eigenen Essgewohnheiten besser zu verstehen und zu reflektieren. Es ermöglicht, bewusster zu essen und die eigenen Bedürfnisse besser zu erkennen.

Im Folgenden erkläre ich dir, wie du dieses Blatt am besten für dich nutzen kannst:

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Essen / Trinken

- In dieser Spalte notierst du, was du gegessen oder getrunken hast. Dies kann alles umfassen, von Hauptmahlzeiten über Snacks bis hin zu Getränken.

Hunger vor dem Essen:

- Die fünf grünen Punkte in der Mitte dienen dazu, das Hungergefühl vor dem Essen einzuschätzen. Die Skala reicht von „wenig Hunger“ (1 Punkt) bis „sehr hungrig“ (5 Punkte).
- Achtung: Essen aus Lust, Langeweile oder Stress ist kein Hunger, sondern emotionales Essen ;). Das hilft dir zu reflektieren, ob du wirklich Hunger hattest oder vielleicht aus anderen Gründen gegessen hast.

Essen / Trinken

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?

Ja Nein etwas

Notizen:

So satt war ich danach:

- Mit dieser Skala wird das Sättigungsgefühl nach dem Essen bewertet. Die Skala reicht von „angenehm satt“ (1 Punkt) bis „eindeutig zu viel“ (5 Punkte). 5 Punkte bedeuten, dass du dich am liebsten auf die Couch legen würdest, einen Hosenkнопf aufmachen müsstest oder dir sogar übel werden könnte.
- Ziel ist es, mit dem Essen aufzuhören, wenn du wirklich satt, aber nicht zu satt bist. Wenn du merkst, dass du doch etwas zu viel gegessen hast, versuche bei der nächsten Mahlzeit bewusst etwas weniger auf den Teller zu legen (z.B. eine Kartoffel weniger, einen Esslöffel Reis oder Nudeln weniger, ein halbes Stück Brot weniger). Achtung: Wenn du nach dem Essen immer noch Hunger hast, kannst du immer noch etwas essen.

Hat es dir geschmeckt?

- Hier kannst du bewerten, wie dir das Essen geschmeckt hat. Das hilft dir zu reflektieren, ob das Essen deinen Erwartungen entsprochen hat und ob es dir geschmeckt hat.

DATE:

REFLEXION

Beispiel

Essen / Trinken

Frühstück

2 Scheiben Graubrot mit Butter und Marmelade

1 Tasse Milchkaffee + 500 ml Wasser

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Ich hatte eigentlich nicht wirklich Hunger

Essen / Trinken

Mittag (Arbeit)

Nudeln mit Bolognese und Parmesan, kleiner Salat, Schokoladenpudding

1 Liter Wasser

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Essen / Trinken

Snack (Arbeit)

Nüsse, 1 Apfel

1 Cola

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Ich glaube das war kein Hunger sondern Stress

Essen / Trinken

Abendessen

3 Scheiben Vollkornbrot mit Butter, Frischkäse, 1 Scheibe Gouda und Schinken

1 Liter Wasser + 1 Glas

Orangensaftschorle

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Habe noch das Brot der Kinder aufgegessen -> Das war zu viel

Essen / Trinken

Vor dem Fernseher

Lakritz Gummibärchen

Hunger vor dem Essen:



So satt war ich hinterher



Habe ich es genossen?



Notizen:

Nun ist mit schlecht

MEIN ZIEL

Bild:

Das bin ich:

Größe:

Gewicht:

Mein Zielgewicht:

Mein Ziel:

Meine Motivation:

Notizen: