

Erste Schritte: Essen



 **Wichtige Punkte aus dem Video:**

- Vorerst keine Änderung
- Bewusst und in Ruhe
- Atemübung – wenn möglich
- Gabel weglegen – wenn möglich

Deine Mini-Aufgaben:

Atme vor jeder Mahlzeit 10x tief durch.

Lege nach jedem Bissen deine Gabel auf den Tisch.