



TRAINIERE DEIN SÄTTIGUNGSGEFÜHL!

Ziel ist es JEDEN Tag bei mind. EINER Mahlzeit folgende Regeln zu üben, um wieder ein Gefühl dafür zu bekommen, wann du wirklich satt bist!

1. Iss in Ruhe hin und ohne Ablenkung!
2. Kaue dein Essen gründlich.
3. Lege nach jedem Bissen dein Besteck weg und warte bis du geschluckt hast.
4. Schätze mehrmals während einer Mahlzeit deine Sättigung.
5. Hör auf zu essen, wenn du auf der Skala bei 6-7 angekommen bist.

Hast du es geschafft, alle Regeln zu befolgen? Wir gratulieren dir!
Du darfst im Kalender den Tag mit einem ✓ markieren!

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |