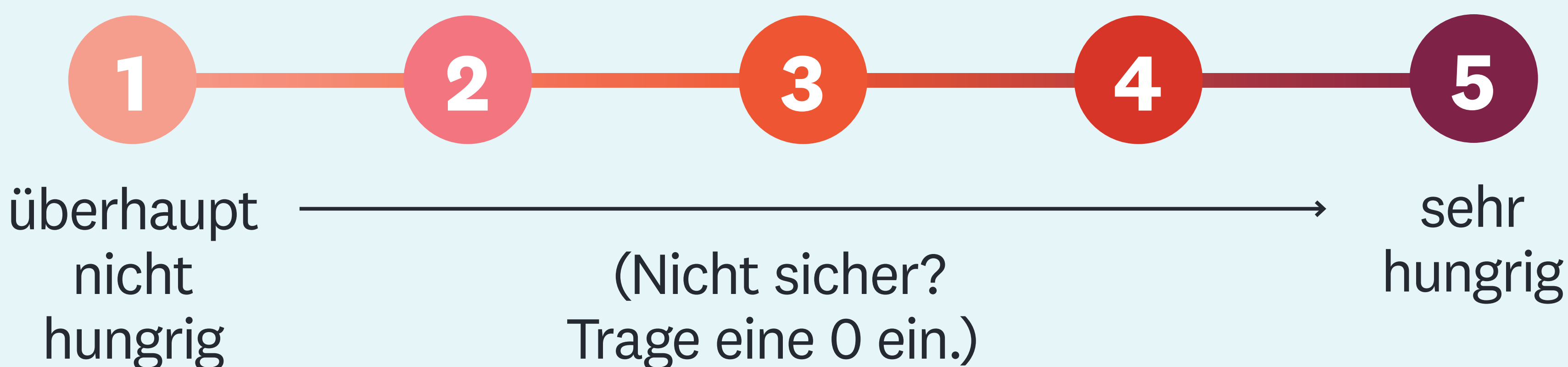


1. Notiere dir kurz vor dem Essen Folgendes.

Es ist _____ Stunden/Minuten her, dass ich zuletzt etwas gegessen habe.

Mein Hungerlevel ist .



Ich fühle mich _____.



voller Energie



stolz



deprimiert



reuevoll



erschöpft



deine Wahl

2. Tracke deine Mahlzeit oder deinen Snack.

3. Warte nach dem Essen 30 Minuten.

Verwende dasselbe Tagebuch, Dokument oder dieselbe App wie in Schritt 1 und fülle die Lücken unten aus.

(Du bist dir bei etwas nicht sicher? Schreib einfach „Ich bin mir nicht sicher“. Notiere auch alles andere, was du für wichtig hältst.)

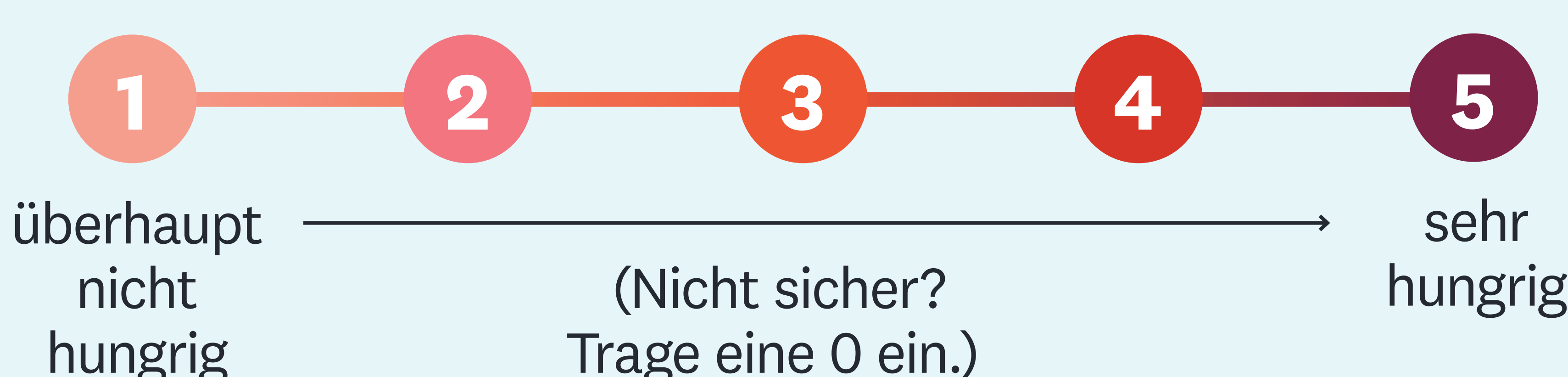
Die Menge, die ich gegessen habe, war .

wie geplant

weniger als geplant

mehr als geplant

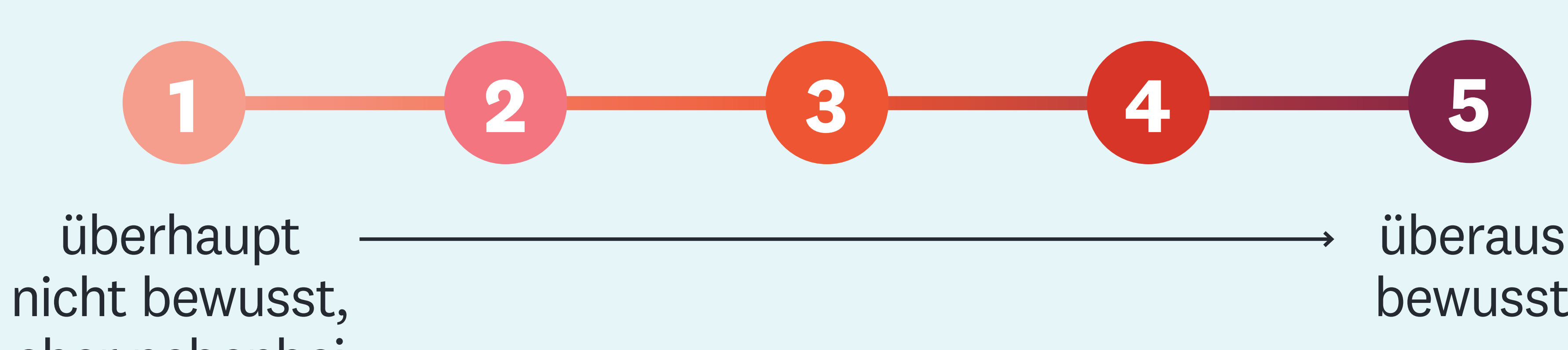
Mein Hungerlevel ist .



Die Geschwindigkeit, mit der ich gegessen habe, war .



So bewusst habe ich gegessen .



Es ist dass ich vor meiner nächsten *geplanten* Mahlzeit oder Zwischenmahlzeit etwas essen werde.

unwahrscheinlich

wahrscheinlich

nicht sicher

Die Lebensmittel, die ich bei meiner Mahlzeit am meisten genossen habe, waren

Ich fühle mich _____.



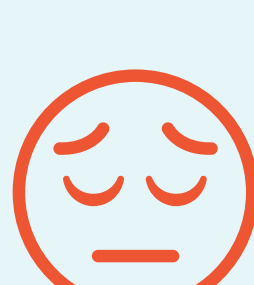
voller Energie



stolz



deprimiert



reuevoll



erschöpft



deine Wahl

4. Wiederhole diesen Fragebogen jedes Mal, wenn du etwas im Laufe des Tages isst – zumindest zu den Hauptmahlzeiten.