



DAS ISST ICH!

Kleiner Ernährungs-Selbsttest

- Fühle ich mich mit der derzeitigen Ernährung wohl?
- Fühle ich mich zu dick / zu dünn / zu groß / zu klein / zu ...?
- Habe ich Angst davor, zu viel / zu wenig zu essen?
- Isst mein Partner ungesund und traue ich mich nicht, es anzusprechen?
- Schlinge ich und/oder esse unkontrolliert?
- Fällt es mir schwer, „Nein“ zu Süßem/ Fast Food, etc. zu sagen?
- Habe ich Heißhunger Attacken?
- Bin ich futterneidisch?
- Habe ich nach dem Essen ein schlechtes Gewissen?
- Frage ich mich oft, wie mein Essverhalten bei anderen ankommt?
- Vermeide ich gesunde Essenszubereitung, fehlt mir die Lust dazu?
- Fällt es mir schwer, mich ausgewogen zu ernähren?
- Hätte ich gerne mehr KnowHow zum Thema ausgewogene Ernährung?
- Kann ich meine Ernährungspläne schlecht umsetzen?
- Kann ich mich bei Angeboten im Supermarkt nicht zurück halten?
- Mache ich beim Essen noch zig andere Sachen?
- Habe ich häufig Schuld- oder Schamgefühle?
- Tue ich mich schwer damit, achtsam zu essen?
- Vergleiche ich mich und mein Essen mit Bildern aus sozialen Medien?
- Denke ich mir: der Tag/ die Woche sind eh kaputt, also ist es egal?
- Habe ich oft das Gefühl, es klappt einfach gar nichts?

Du bist, was du isst.

Achte auf dich und passe auf dich auf, du bist es wert!