



SELBSTCHECK AYURVEDA ERNÄHRUNGS-TYP

Das Ergebnis dieses Checks zeigt nicht deine ayurvedische Grundkonstitution, sondern ist lediglich ein Teil deines derzeitigen Dosha-typischen Essverhaltens.

Welche der Antworten trifft aktuell am ehesten auf dich zu? Nicht lange überlegen, folge dem ersten Impuls.

WIE WICHTIG IST DIR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG?

Ach, das mit der gesunden Ernährung wird wirklich überbewertet, ist mir nicht so wichtig. Genießen und es sich gutgehen lassen kommen bei mir an erster Stelle. Ich bin ein geborener Gourmet.

Sehr wichtig, ich mache gerne alles perfekt. Ich könnte es mir nicht verzeihen, wenn ich nicht alles für meine Gesundheit tun würde. Stichwort Körperoptimierung. Essen ist mir nicht so wichtig, die vielen Optionen und unterschiedlichen Ernährungsregeln und Empfehlungen überfordern mich auch sehr schnell. Wenn mir etwas nicht schmeckt, kann ich es nicht essen.

A

B

C

MEIN HUNGERGEFÜHL AM MORGEN

Ich habe morgens nur wenig oder keinen Hunger, aber das Frühstück ist mein wichtigstes Wohlfühl-Morgenritual.

Hunger ist mein zweiter Vorname. Ich wache auf und habe sofort Hunger. Wenn ich nichts esse, bin ich gereizt. #Hangry

Da ich meistens im Zeitdruck bin, nehme ich mein Hungergefühl meistens nicht wahr. Es ist unterschiedlich, mal so mal so. Meistens esse ich nur eine Kleinigkeit im Stehen oder kaufe unterwegs etwas to go.

A

B

C

WIE NEHME ICH MEINE MAHLZEITEN EIN

Ich lasse mir Zeit beim Essen, genieße jeden Bissen. Meine Mahlzeiten zelebriere ich, sie sind meine Highlights. Vor lauter Genuss übergehe ich manchmal jedoch mein Sättigungsgefühl.

Ich esse sehr schnell, um meinen Hunger zu stillen. Meist erledige ich noch etwas nebenbei. Pünktliche und regelmäßige Mahlzeiten sind mir wichtig.

Ich snacke mich gern durch den Tag. Esse nicht regelmäßig. Manchmal sind andere Dinge wichtiger und ich vergesse zu essen.

A

B

C



SELBSTCHECK AYURVEDA ERNÄHRUNGSTYP



WENN ICH EINE MAHLZEIT NICHT VERTRAGE

Ich fühle ich mich dann schwer, müde und träge und möchte schlafen.

Der Magen fühlt sich übergroß an. #Fresskoma

Werde ich gereizt und neige zu Sodbrennen, Durchfall oder saurem Aufstoßen.

Bekomme ich Blähungen, Verstopfung oder Kopfschmerzen. #Foodbaby

A

B

C

LIEBLINGSESSEN? MUST HAVE

Süßes, Schokolade oder Kuchen. Süß und fettig.

Würziges wie Oliven, Chips, scharfe und pikante Speisen

Sauer und salzig sind meine Favoriten. Gerne Knuspriges wie Chips und Salzbrezeln.

A

B

C

ICH KOCH AM LIEBSTEN

Meine All-time-Favourites, Hausmannkost und Soulfood. Ich kann stundenlang in der Küche stehen. Kochen ist mein Hobby.

Ich suche immer nach Herausforderungen, gerne Sternegerichte oder exotische Zutaten oder neue Zubereitungsarten.

Nur Freestyle nach meiner Intuition. Kein Kochen nach Rezept oder weil Zutaten verbraucht werden müssen. Immer nur nach meinem jeweiligen Appetit und Vorlieben.

A

B

C

MEIN KÖRPERGEWICHT

Ist eher im oberen Bereich. Ich nehme schnell zu, schwer ab.

Ist eher konstant, egal wieviel ich esse. Zusätzliches Gewicht kann ich sehr schnell wieder abbauen.

Ich nehme leicht ab, neige eher zu Untergewicht.

Mehrgewicht ist kein Thema für mich.

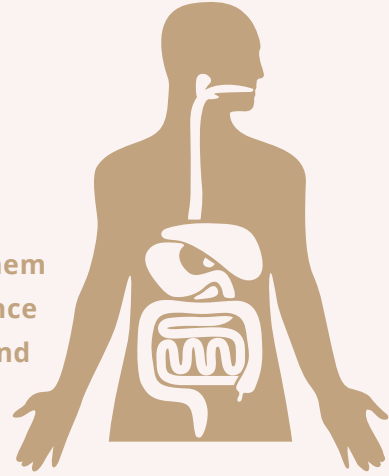
A

B

C

SELBSTCHECK VERDAUUNGS-TYP

Im Ayurveda ist die Verdauung der Schlüssel zum Wohlbefinden, Gesundheit und einem hohen Level an körperlicher und psychischer Energie. Auch für deine Gewichtsbalance und den Erfolg mit intuitivem Essen wirkt sich eine optimale Verdauung hilfreich und unterstützend aus.



VATA DOMINIERTES AGNI

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Allergien
- Wechselhafte Verdauung und
Appetit
- Verstopfung, Reizdarm

VATA DOMINIERTES AGNI

- Appetitmangel, Nährstoffmangel
- Luft im Bauch, Blähungen
- trockene Speisen und Eiweiß wird
schlecht vertragen

PITTA DOMINIERTES AGNI

- starkes Hungergefühl, wird schnell
Hangry
- Durchfall
- fettige und scharfe Speisen werden
nicht vertragen

PITTA DOMINIERTES AGNI

- Übersäuerung, Sodbrennen
- benötigt große Portionen
- schnelle Verdauung, bald wieder
Hunger

KAPHA DOMINIERTES AGNI

- Völlegefühl
- Müdigkeit nach dem Essen
- morgens kein Hungergefühl

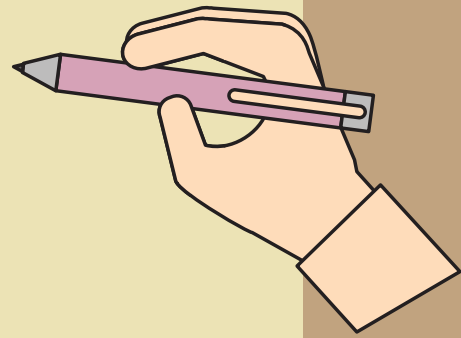
KAPHA DOMINIERTES AGNIS

- kommt mit wenig Nahrung aus,
kann gut fasten
- guter Futterverwerter
- Essen hat hohen Stellenwert
neigt zu Heißhunger und
Gewichtszunahme

INTUITIVE ERNÄHRUNG

Diätfreit essen was dein Körper wirklich braucht. Selbstbestimmt und proaktiv in deine Gewichtsbalance kommen. Welche Erwartungen hast du? Ängste?

Deine Gedanken zum intuitiven Essen:



Vorteile

- Essen mit Genuss
- besseres Körpergefühl
- mehr Zugang zu deinen Gefühlen, Emotionen.
- Zugang zur Körperintelligenz
- Selbstbestimmt essen
- Bedarfsgerechte Versorgung des Körpers
- Selbstfürsorge
- gesünder Essen

Nachteile

- Kontrolle aufgeben
- Selbstverantwortung
- keine Vorgaben von Außen
- Rückschläge, Diätgedanken
- Ängste
- Verabschieden von Erwartungen an Körperbild/Kleidergröße