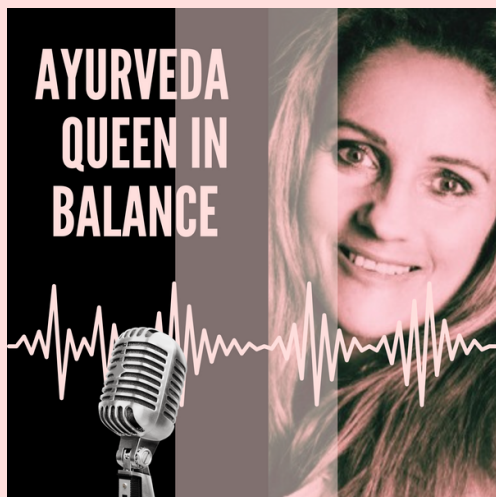




Dein Ernährungstagebuch



Podcastbonus

FINDE DEINE OPTIMALE ERNÄHRUNGSWEISE COACH DICH SELBST!

Die folgenden Fragen können dir helfen, ein besseres Verständnis dafür zu entwickeln, wie bestimmte Lebensmittel und Essgewohnheiten deinen Körper, deinen Energielevel, dein Gewicht und dein Wohlbefinden beeinflussen. Du wirst achtsamer und bewusster essen und eine intuitivere Art des Essens entwickeln können.

Investiere in dich und deinen Körper: Mache dich zur Priorität Nummer 1. Praktiziere Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und höre auf deine Intuition und Körpersignale.

Gibt dir Zeit und versuche nicht mit Druck deine ideale Ernährungsweise zu finden oder deinen Körper in eine bestimmte Form zu pressen. Perfektionismus ist hier fehl am Platz.

Wenn du nicht weiterkommst, hole dir Unterstützung. Du musst nicht alles allein machen. Gibt nicht auf. Es wäre jammerschade. Ein intuitiver Ess- und Lifestyle am besten mit Ayurveda kann dein Lebens- und Körpergefühl auf ein neues Level bringen. Go fo it!!!!



Ohne Essintuition wirst du immer weiter auf der Suche bleiben und dich im Außen verwirren lassen. Und Unnötigen Essensstress und Körperkampf erzeugen, viel Energie verbrauchen und im Stressmodus landen..

Deine Michaela

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Diese Fragen solltest du dir für mindestens 1 Woche nach jeder Mahlzeit stellen:



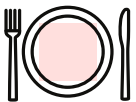
WAS HAST DU GEGESSEN UND GETRUNKEN?

Hier geht es nicht um genaue Mengenangaben oder Kalorienzahlen. Schreibe dir aber alle Bestandteile und Zutaten auf. Die Trinkmenge solltest du allerdings so genau wie möglich angeben.



WANN HAST DU GEGESSEN UND GETRUNKEN?

Schreibe dir die genauen Uhrzeiten deiner Mahlzeiten und auch die Trinkzeiten auf.



WIE HAST DU DICH VOR UND NACH DEM ESSEN GEFÜHLT?

Versuche einzuschätzen, wie dein Energielevel nach dem Essen ist. Hast du ein angenehmes Gefühl? Zufrieden oder unzufrieden? Gelüste?



WIE HUNGRIG WARST DU VOR DEM ESSEN? WIE IST DER SÄTTIGUNGSGRAD NACH DEM ESSEN?

Hier geht es darum zu beantworten, ob du angenehm satt bist oder zu viel gegessen hast. Völlegefühl? Keine ausreichende Sättigung?



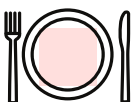
WARST DU WÄHREND DES ESSENS ABGELENKT? Z. B. FERNSEHEN, HANDY, GESPRÄCHE ODER ARBEITEN?

Hast du dich auf deine Mahlzeit konzentriert? Achtsam gegessen? Langsam gegessen und gut gekaut?



WIE VIEL UND WIE OFT HAST DU GEGESSEN?

Schreibe dir ungefähr auf, wie groß deine Mahlzeiten waren. Und auch wie oft du gegessen hast.



WELCHE SYMPTOME HAST DU BEOBACHTET?

Blähungen, Sodbrennen oder Müdigkeit? Nicht aufhören können zu essen? Überessen mit anschließendem Fresskoma? Reizbarkeit und negative Stimmung?

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Diese Fragen solltest du dir für mindestens 1 Woche nach jeder Mahlzeit stellen:



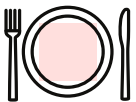
HAST DU NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL ODER MEDIKAMENTE EINGENOMMEN?

Was? Welche Dosierung? Wann?



GAB ES SPEZIELLE ANLÄSSE ODER EREIGNISSE, DIE SICH AUF DEIN ESSEN AUSGEWIRKT HABEN?

Konflikte, Stress, bestimmte Personen?



WIE WAR DEIN STUHLGANG UND DEINE VERDAUUNG?

Beantworte diese Frage immer auch im Rückblick auf den vergangenen Tag.



WIE VIEL SCHLAF HAST DU BEKOMMEN UND WIE HAST DU DICH BEIM AUFWACHEN GEFÜHLT?

Schlafmangel führt zu Energiemangel. Heißhunger auf hochkalorische Nahrungsmittel ist die Folge. Beantworte diese Frage unbedingt ehrlich.



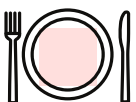
WIE HAST DU DEINE ESSENTSCHEIDUNGEN GETROFFEN?

Intuitiv nach deinen Bedürfnissen und Vorlieben? Nach Kalorienmenge oder dem Gesundheitsfaktor?



WIE WAREN DEINE MAHLZEITEN ZUSAMMENGESETZT?

Ungefähres Verhältnis von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten.



WAS HAST DU GEGESSEN, OBWOHL DU ES NICHT VERTRÄGST?

Manchmal entwickelt der Körper Suchtallergien oder erzeugt aufgrund von Dysbalancen Appetit auf unverträgliche Nahrungsmittel.