

ESSTAGEBUCH

Beobachten Sie sich mindestens eine Woche lang und füllen Sie das Ess- tagebuch aus. Wichtig ist, dass Sie nicht nur die konsumierten Nahrungs- mittel und Getränke notieren, sondern auch, wie Sie sich vor und nach dem

Essen fühlen. Fragen Sie sich: Bin ich hungrig? Oder habe ich eigentlich nur Appetit? Wie geht es mir im Moment? Was würde mir sonst noch helfen ausser Essen?

www.actiond.ch

| Wochentag: | | | | | |
|------------|--|---------|-------------------------|-------|---|
| Uhrzeit | Vor dem Essen: Situation, Gefühl, Gedanken | Hunger? | Was, wie viel gegessen? | Satt? | Nach dem Essen: Situation, Gefühl, Gedanken |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |