

ANTI-HEIßHUNGER-KURS

Wieso möchte ich endlich keinen Heißhunger mehr haben?
Was ist deine tiefste Motivation... (schreib alles auf, was du
im Kopf hast, gerne kannst du auch was malen)

Name

Datum

TRACKING SHEET

Wenn du Heißhunger hattest und nachgegeben hast, dann notiere dir, wann du was gegessen hast und warum! Außerdem kannst du dir einen Plan überlegen, wie du zukünftig besser in solch einer Situation vorbereitet bist und reagieren kannst!

Was habe ich gegessen/auf was habe ich Heißhunger?
(konkretes Lebensmittel)

Wann/Warum? (Uhrzeit + Grund, zu wenig gegessen, Stress, etc.)

Was wäre eine Alternative?
(nur ein Stück essen, gesunde Alt., mehr essen, ...)

HABIT TRACKING

Tracke hier wie viel du trinkst und deine täglichen Gemüse (1 Portion = 200 Gramm) und Eiweißrationen (1 Portion = 1/4 Teller Eiweißhaltiges), um zukünftig nicht mehr in die Heißhunger Falle zu tappen! (zB. 2 Liter, 3x Eiweiß, etc.)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							
							
							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							
							
							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							
							
							



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							
							
							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							
							
							

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
							
							
							