

## Reflexion Ihrer Essgewohnheiten

Mit dieser Vorlage können Sie über einen Zeitraum von einer Woche oder auch 14 Tagen, einmal Ihre Essgewohnheiten reflektieren. Ziel sollte es sein, mindestens 3 Stunden am Stück keine Nahrung zu sich zu nehmen.

Tageszeit	Speisen/Getränke	Menge (z.B. ein Glas, ein Teller)
Frühstück _____ Uhr		
Snack _____ Uhr		
Mittagessen _____ Uhr		
Nachmittag _____ Uhr		
Abendessen _____ Uhr		
Abendsnack _____ Uhr		

Wenn Sie lieber digital arbeiten, können Sie zur Reflexion auch Apps wie **z.B. MyFitnessPal, Yazio, Lifesum, Cronometer** nutzen.