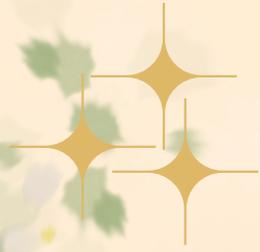


EMOTIO
NALES
ESSEN



7 Tage

Rechtzahn



Beispiel

Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



gut gelaunt



unbesiegbar



ausgeschlafen

tägliche Mahlzeiten

Frühstück zwei Tassen Kaffee mit Milch
2. Frühstück eine Tasse Kaffee mit Milch dazu ein belegtes Käsebrod mit Butter
Mittag dito im Büro Kaffee mit Milch, ein belegtes Käsebrod mit Butter
Snacks eine Banane - zwischendurch 1/2 Liter Wasser mit TriTopp Syrup
Abend warmes Essen, Pizza TK
Spät abends Salzgebäck und Limonade, ungesüßt

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.

- eigentlich ein ruhiger Tag
- ein Kollege hat mich kurz aufgeregt, da wollte ich
- ausweichen und mir einen Riegel holen, habs dann aber
- doch nicht gemacht

Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



tägliche Mahlzeiten

Frühstück

2. Frühstück

Mittag

Snacks

Abend

Spät abends

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.



Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



tägliche Mahlzeiten

Frühstück

2. Frühstück

Mittag

Snacks

Abend

Spät abends

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.



Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



tägliche Mahlzeiten

Frühstück

2. Frühstück

Mittag

Snacks

Abend

Spät abends

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.



Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



tägliche Mahlzeiten

Frühstück

2. Frühstück

Mittag

Snacks

Abend

Spät abends

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.



Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



tägliche Mahlzeiten

Frühstück

2. Frühstück

Mittag

Snacks

Abend

Spät abends

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.



Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



tägliche Mahlzeiten

Frühstück

2. Frühstück

Mittag

Snacks

Abend

Spät abends

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.



Emotionales Essen



Tag: _____

Ich fühle mich heute



tägliche Mahlzeiten

Frühstück

2. Frühstück

Mittag

Snacks

Abend

Spät abends

Essauslöser die nichts mit Hunger oder routinemäßigen Ernährung wie Frühstück, Mittag oder Abendessen zu tun haben.

