

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.

