

Ess-Gewohnheits-Check



ANKA BOSOLD

Ordne folgende Aussagen ein
(1 = niedrige Zustimmung, 10 = hohe Zustimmung)

Frühstück

Das Frühstück fällt bei mir aus zeitlichen Gründen meistens weg



Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit



Ich esse eher wenig zum Frühstück



Ich mag es zu frühstücken, am liebsten Croissants oder Nutella Brötchen



Diäten

Ich freue mich schon immer, wenn eine neue Diät in einer Zeitschrift veröffentlicht wird und ich sie endlich ausprobieren kann



Diäten gehören zu meinem Leben



Ich kämpfe zwar mit überschüssigen Kilos, traue mich jedoch nicht eine Diät anzufangen



Was ist deine größte Herausforderung beim Abnehmen?

Ich weiß einfach nicht, was ich essen soll



Ich bin undiszipliniert und esse häufig zu viel



Ich esse sehr wenig und nehme trotzdem nicht ab



Essverhalten



ANKA BOSOLD

Meistens esse ich zwischendurch und im Stehen



Ich nehme mir kaum Zeit für das richtige Essen am Tisch, 10 Minuten müssen reichen



Ich versorge erst die anderen (Kinder, Mann, oder andere) bis ich mal dran bin ist mein Essen kalt



Essgewohnheit

Ich esse häufig den ganzen Tag kaum etwas, dafür schlage ich beim Abendessen richtig zu



Ich esse öfters nebenbei, vorm Fernseher, am Schreibtisch, beim Lesen



Ich achte auf mindestens 3 regelmäßige Mahlzeiten



Lebensmittelauswahl

Ich koche nur selten, dafür habe ich keine Zeit



Ich esse häufig das, was schnell verfügbar ist



Wenn es die Zeit zulässt, koche ich ein paar Mal pro Woche



Bitte ordne noch zum Schluss dein Stresslevel ein



.....
Vereinbare jetzt einen persönlichen Termin mit mir für deine Auswertung!
.....

