

Mehr Achtsamkeit für deinen Körper und deine Ernährung

Dieses Ernährungstagebuch ist ein wertvolles Werkzeug, um dir mehr Bewusstsein für deine Essgewohnheiten, dein Wohlbefinden und die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Körpergefühl zu schaffen. Es hilft dir dabei, Muster zu erkennen, die dir möglicherweise bisher entgangen sind, und liefert dir wichtige Hinweise, was deinem Körper guttut.

So verwendest du das Tagebuch:

Trage jede Mahlzeit und jeden Snack ein: Notiere, was du gegessen und getrunken hast. Je genauer, desto besser – Mengenangaben oder Zutaten sind hilfreich, aber kein Muss.

Achte auf dein Hungergefühl: Halte fest, wie hungrig du vor der Mahlzeit warst und wie satt du dich danach fühlst (auf einer Skala von 1 bis 10).

Reflektiere deine Stimmung, dein Energielevel, Bewegung, Stresslevel und deinen Schlaf: Schreib auf, wie du dich gefühlt hast. Warst du entspannt, gestresst, zufrieden oder vielleicht müde?

Beobachte deinen Körper: Notiere, wie dein Körper auf das Essen reagiert – z. B. mit Energie, Müdigkeit oder Verdauungsbeschwerden.

Sei ehrlich und liebevoll: Dieses Tagebuch ist für dich, also führe es ohne Druck oder Perfektionismus. Alles, was du notierst, ist ein Schritt hin zu mehr Achtsamkeit.

Warum das Ernährungstagebuch so wertvoll ist:

- Es hilft dir, die Beziehung zwischen Ernährung und Wohlbefinden besser zu verstehen.
- Du kannst erkennen, welche Lebensmittel dir guttun – und welche vielleicht nicht.
- Es unterstützt dich dabei, deine Ziele in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden zu erreichen.

Nimm dir täglich ein paar Minuten Zeit, um deine Einträge zu machen. Schon nach kurzer Zeit wirst du erste Erkenntnisse gewinnen, die dir helfen, deine Ernährung bewusster zu gestalten.





MEIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Datum & Uhrzeit	Mahlzeit (Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Zwischenmahlzeit)	Was habe ich gegessen/ getrunken?	Hungergefühl (1-10)	Sättigung (1-10)	Beschwerden	Besonderes (Schlaf, Energie, Bewegung, Stress, Stimmung)

