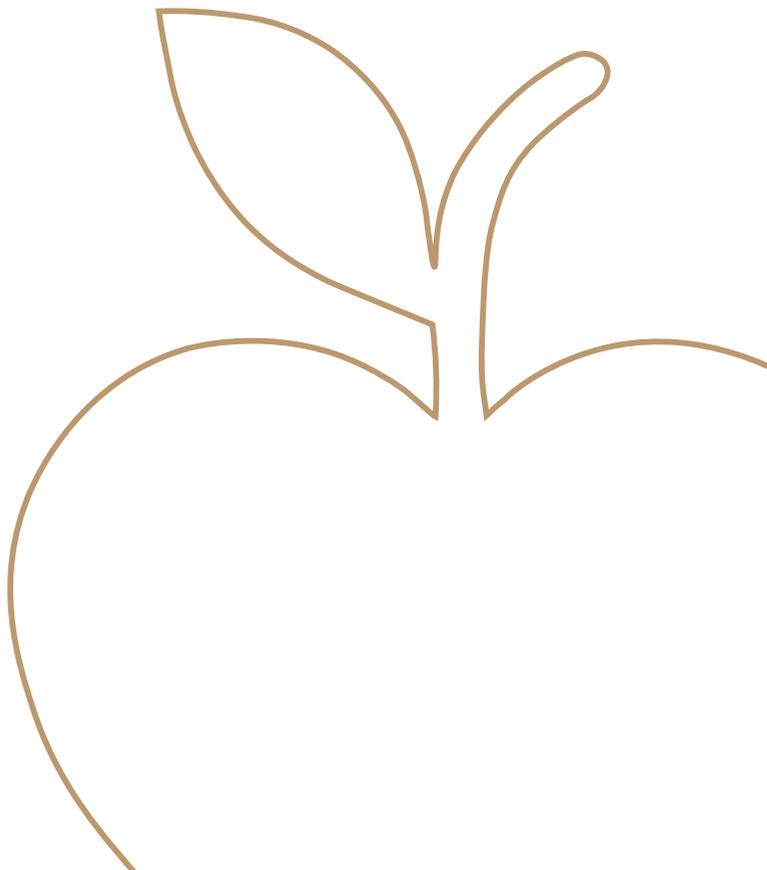


TAGEBUCH

ACHTSAMES UND INTUITIVES ESSEN

Dein Freebie | Lerne mehr als „nur“ intuitiv essen!

DIESES BUCH GEHÖRT:



FREEBIE / DEIN START

WOFÜR ES IST UND WOBEI ES HELFEN KANN

Hej du!

Wenn du dir dieses kleine Tagbuch heruntergeladen hast, dann
willst du etwas verändern.

Vielleicht hast du es schon einmal oder mehrmals versucht,
aber irgendwie scheint sich dein (Ess-)verhalten nicht
dauerhaft verändern zu wollen.

Ich lade dich ein, es mit diesem Tagebuch ein wenig anders zu
machen!

Dein Fokus liegt nicht auf dem „was“ du gegessen hast,
sondern auf dem „wie“, „wo“, „warum“, „warum nicht“.
Es geht darum zu schauen, wie es dir dabei geht. Nimm wahr,
ob und wie du Hunger und Sättigung wahrnehmen kannst.

Schreibe dir vor allem deine Gedanken auf. Das mag auf
den ersten Blick vielleicht „nichts bringen“. Aber es ist der
„Schlüssel“, um herauszufinden was und wie du etwas
verändern möchtest.

Ich wünsche dir viel Spaß dabei!



Katrin

MEHR ALS NUR INTUITIV ESSEN LERNEN!

1. Esse, wenn du hungrig bist.
2. Esse, was dir schmeckt und guttut.
3. Esse achtsam und bewusst.
4. Höre mit dem Essen auf, wenn du angenehm satt bist.

Diese vier Grundsätze beschreiben intuitives Essen im Kern sehr gut.

Aber es geht um mehr, als „nur“ Hunger und Sättigung spüren.

Es geht darum, dich und deinen Körper kennenzulernen.

Es geht darum, nicht nur zu machen, sondern auch wahrzunehmen und zu spüren.

Es geht darum, auszuprobieren, um deinen eigenen Weg zu finden.

Es geht um AHA-Momente.

Es geht darum, Freiheiten kennenzulernen und Grenzen setzen zu können.

Es geht darum, Vertrauen und Wertschätzung dir gegenüber aufzubauen und zu stärken.

Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen und dich fallen lassen zu dürfen.

Es geht um Akzeptanz für das was ist und Bereitschaft für Veränderung.

Geh los auf deinem eigenen Ernährungsweg.

Genieße es!



RÜCKBLICK | MEINE WOCHE

Ich bin dankbar für:

- *meine Familie*
- *dass ich gesund bin*

Das habe ich gut gemacht:

- *einem Freund geholfen*
- *frisch gekocht*

Am Schönsten war:

- *ein Spaziergang mit einer guten Freundin*

Das habe ich für mich getan:

- *gekocht*
- *Besuch beim Friseur*

VORSCHAU | MEINE WOCHE

Das möchte ich verbessern:

- *auf mein Hungergefühl achten*
- *mit dem Essen aufhören, wenn ich satt bin*

Das schaffe ich, indem ich:

- *zwischen durch in mich reinhorchen*
- *mir Zeit nehmen für meine Mahlzeit*

Mein Fokus in der nächsten Woche liegt auf:

- *mehr Bewusstsein für mein Hunger- und Sättigungsgefühl*

Das möchte ich für mich tun:

- *wieder frisch kochen*
- *alleine Joggen gehen*

Mahlzeit: Frühstück

Uhrzeit: 07:30

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham

Was ich esse/trinke:

*1 Schüssel Müsli mit frischen Früchten und Joghurt
 1 großes Glas Wasser*

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich: *satt und zufrieden*

Mahlzeit: Snack

Uhrzeit: 14:30

Datum: 22-02-22

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham Geburtstagsfeier

Was ich esse/trinke:

*Zwei Stücke Käsekuchen und Kekse
 Zwei Tassen Kaffee*

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich: *zu satt, müde, voll*

Mahlzeit: Abendessen

Uhrzeit: 19:00

Datum: 22-02-22

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham Zeit zum Essen

Was ich esse/trinke:

*1 kleine Schale mit frischem Salat
 1 kleinen Teller Nudeln mit Tomatensauce (selbst gekocht, frisch)*

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich: *satt, zufrieden*

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- ◇ Hunger
 - ◇ Langeweile
 - ◇ Wut
 - ◇ Müdigkeit
 - ◇ anderes Motiv
 - ◇ Trauer
 - ◇ Freude
 - ◇ Einsamkeit
 - ◇ Scham
-

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- ◇ Hunger
 - ◇ Langeweile
 - ◇ Wut
 - ◇ Müdigkeit
 - ◇ anderes Motiv
 - ◇ Trauer
 - ◇ Freude
 - ◇ Einsamkeit
 - ◇ Scham
-

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- ◇ Hunger
 - ◇ Langeweile
 - ◇ Wut
 - ◇ Müdigkeit
 - ◇ anderes Motiv
 - ◇ Trauer
 - ◇ Freude
 - ◇ Einsamkeit
 - ◇ Scham
-

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Heute geht es mir:

Meine Gedanken:

Mein heutiger Erfolg:

Mein Tag war:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Heute geht es mir:

Meine Gedanken:

Mein heutiger Erfolg:

Mein Tag war:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Heute geht es mir:

Meine Gedanken:

Mein heutiger Erfolg:

Mein Tag war:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Heute geht es mir:

Meine Gedanken:

Mein heutiger Erfolg:

Mein Tag war:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Heute geht es mir:

Meine Gedanken:

Mein heutiger Erfolg:

Mein Tag war:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Heute geht es mir:

Meine Gedanken:

Mein heutiger Erfolg:

Mein Tag war:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Mahlzeit:

Uhrzeit:

Datum:

Hungerlevel: (sehr satt) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr hungrig)

Warum ich esse:

- Hunger Langeweile Wut Müdigkeit anderes Motiv
 Trauer Freude Einsamkeit Scham _____

Was ich esse/trinke:

Sättigungslevel: (sehr hungrig) 1 2 3 4 5 6 7 (sehr satt)

Nach dem Essen fühle ich mich:

Heute geht es mir:

Meine Gedanken:

Mein heutiger Erfolg:

Mein Tag war:

RÜCKBLICK | MEINE WOCHE

Ich bin dankbar für:

Das habe ich gut gemacht:

Am Schönsten war:

Das habe ich für mich getan:

VORSCHAU | MEINE WOCHE

Das möchte ich verbessern:

Das schaffe ich, indem ich:

Mein Fokus in der nächsten Woche liegt auf:

Das möchte ich für mich tun:

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN



DANKE!

Vielen Dank, dass du dich für dieses Freebie entschieden hast. Ich hoffe du hattest schon einen oder vielleicht sogar mehrere AHA-Momente beim Aufschreiben.

Wenn du dir Begleitung auf deinem persönlichen Weg wünschst und jemanden suchst, der mit dir gemeinsam hinschaut und Lösungen für dein (Ess-)verhalten findet, dann vereinbare gerne ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch mit mir.

In meinem Einzelcoaching haben wir Zeit und Raum für dich, deine Fragen, deine Ziele, deinen Ernährungsweg.

Lerne mehr als nur intuitiv essen!

Ich freue mich auf dich!
Deine Katrin



Infos zum Einzelcoaching findest du [hier](#).
Für ein kostenloses Erstgespräch schreib mir direkt über
mein [Kontaktformular](#).

IMPRESSUM

IDEE, KONZEPT & LAYOUT

Katrin Holtvogt | Finde deinen NährWERT

INFORMATION

Dieses Freebie ist mit größter Sorgfalt entstanden. Ich übernehme keine Haftung für eventuell doch entstandene Fehler. Alle Texte, Bilder und mein Logo unterliegen urheberrechtlichem Schutz.

Freebie 2023

www.finde-deinen-naehrwert.com
kontakt@finde-deinen-naehrwert.com
Instagram: [katrinholtvogt](https://www.instagram.com/katrinholtvogt)





Finde deinen Nähr**WERT**