

# 60 DINGE

DIE DU ANSTELLE VON  
ESSEN TUN KANNST



Finde deinen Nähr**WERT**

Bist du körperlich hungrig oder nutzt du das Essen gerade, um ein anderes Bedürfnis zu befriedigen?

Solltest du körperlich nicht hungrig sein, sind hier ein paar Ideen, die du anstelle von Essen tun kannst. Schau sie dir mal in Ruhe an und entscheide ganz individuell nach deinen Vorlieben und Bedürfnissen, was dir gerade gut tut. Dies kann durchaus unterschiedlich sein, je nachdem wie du dich gerade fühlst und wonach dir ist.

Wenn du merkst, dass du eine Alternative für dich gefunden hast, versuche diese in deine Routinen und in deinen Alltag einzubauen.

Probiere aber auch gleichzeitig immer mal neue Dinge aus, vielleicht wirst du überrascht sein, was dir wirklich gefällt.

Und wenn du körperlichen Hunger verspürst, dann greife nach etwas zu Essen. Es geht nicht darum, dein wirkliches Hungergefühl zu ignorieren oder zu unterdrücken. Im Gegenteil, es geht darum, dies wieder bewusst wahrzunehmen und zu unterscheiden, um welche Art von Hunger es sich wirklich handelt.

Sei geduldig mit dir. Höre auf dein Bauchgefühl und vertraue darauf. Es wird richtig sein!

## ENERGIEKICK

- Gehe an die frische Luft
- Stelle dich für einen Moment hin
- Mache einen kleinen Spaziergang
- Probiere einen neuen Weg aus
- Schau dir deine Lieblingsserie während des Sports an
- Mache ein paar Yogaübungen
- Recke und strecke dich
- Stelle dir vor du bist aktiv und voller Energie
- Verlasse den Arbeitsplatz und gehe rum
- Schreibe auf, warum es dir wichtig ist, aktiver zu werden



## TO DOs

- Sortiere deine Fotos
- Lege Wäsche zusammen
- Aktualisiere deinen Kalender
- Putze deine Zähne
- Mache eine To-Do Liste
- Checke deine E-Mails
- Pflanze Kräuter ein
- Räume deinen Kleiderschrank auf
- Erledige deine Gartenarbeit
- Räume deine Krimskramsschublade auf
- Plane deinen Urlaub
- Checke den Arbeitsmarkt
- Plane eine ausgewogene Mahlzeit



- Räume deinen PC auf
- Mache eine Einkaufsliste
- Stelle deine Möbel anders hin
- Wasche dein Auto oder Fahrrad
- Checke deine Finanzen

## KONTAKTE



- Schaue dir alte Fotos an
- Sage jemandem „Danke“
- Schreibe einen Brief
- Umarme jemanden

- Mache etwas „Schönes“ für jemand anderen
- Lese deinem Kind eine Geschichte vor
- Gib jemandem eine Massage
- Spiele mit deinem Hund oder deiner Katze
- Rufe einen Freund an
- Küsse jemanden
- Sende eine Geburtstagskarte
- Hilfe ehrenamtlich
- Plane ein Date
- Schreibe jemandem, den du magst
- Hilfe bei der Hausarbeit
- Besuche deine Großeltern
- Platziere eine „Dankeschön“ Notiz für jemanden

## AUSGELASSENHEIT

- Tanze
- Plane einen Kurztrip
- Spiele ein Spiel mit deinen Kindern
- Plane eine Party
- Kaufe dir Blumen
- Geh schwimmen
- Mache eine Fahrradtour
- Starte ein Hobby
- Singe ein Lied
- Übe ein Instrument
- Schau dir ein lustiges Video an
- Mache eine Wanderung
- Baue etwas in deiner Werkstatt

- Höre Musik
- Steige auf ein Trampolin



Finde deinen Nähr**WERT**  
Ernährungsberatung & Coaching

*Katrin Holtvogt*

Ernährungsberaterin & systemischer  
Gesundheitscoach

0177 // 50 83 719

[kontakt@finde-deinen-naehrwert.com](mailto:kontakt@finde-deinen-naehrwert.com)  
[www.finde-deinen-naehrwert.com](http://www.finde-deinen-naehrwert.com)

