



## Challenge

Überwinde deinen  
emotionalen Hunger

09.12.-13.12.17 | kostenlos

# Tag 1 - Dein Essverhalten

Wann isst du? Morgens/Mittags/  
Abends/Zwischendurch

Warum isst du? körperlicher Hunger/  
emotionaler Hunger?

Bei emotionalem Hunger: Welches Gefühl willst du nicht fühlen?  
(Langeweile, Einsamkeit, Trauer, Überforderung, Belohnung, etc. Schreib hier alles  
auf, was dir in den Sinn kommt.