

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Tag _____

Was esse ich?: _____

Wann esse ich?: _____

Warum esse ich?: _____

Welche Gefühle hatte ich vor dem Essen?

Welche Gefühle hatte ich nach dem Essen?

Was esse ich?: _____

Wann esse ich?: _____

Warum esse ich?: _____

Welche Gefühle hatte ich vor dem Essen?

Welche Gefühle hatte ich nach dem Essen?

Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Was esse ich?: _____

Wann esse ich?: _____

Warum esse ich?: _____

Welche Gefühle hatte ich vor dem Essen?

Welche Gefühle hatte ich nach dem Essen?

Was esse ich?: _____

Wann esse ich?: _____

Warum esse ich?: _____

Welche Gefühle hatte ich vor dem Essen?

Welche Gefühle hatte ich nach dem Essen?
