



## WORKSHEET - 001

### 1. Die 4 Grundsätze - Übersicht

Du kannst Dir die 4 Grundsätze einfach ausdrucken und an einem Ort aufbewahren, an dem Du tagtäglich an die Grundsätze erinnert wirst. Zum Beispiel könntest Du sie in Deinem Portemonnaie aufbewahren oder an Deinen Kühlschrank oder Spiegel hängen.

**Kleine Zusammenfassung:**

**#1 Iss, wenn Du körperlich hungrig bist.**

Versuche auf Deine Körpersignale zu achten und wirklich nur dann zu essen, wenn Du hungrig bist.

**#2 Iss, was Dir schmeckt und guttut.**

Lass Deinen Körper entscheiden, was er wirklich braucht.

**#3 Genieße langsam und achtsam.**

Nimm Dir Zeit für Deine Mahlzeit und versuche Dich auf Dein Essen und auf jeden einzelnen Bissen - so intensiv wie möglich - zu konzentrieren, in dem Du die Nahrungsaufnahme bewusst als Erlebnis wahrnimmst.

**#4 Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen.**

Höre auf zu essen, wenn Du ein wohltuendes und zufriedenes Gefühl in Deiner Magengegend spürst.

**Zum Ausschneiden und Mitnehmen:**

**Meine 4 Grundsätze:**

**#1 Iss, wenn Du körperlich hungrig bist.**

**#2 Iss, was Dir schmeckt und guttut.**

**#3 Genieße langsam und achtsam.**

**#4 Höre bei angenehmer Sättigung auf zu essen.**

