

### Meine Erfolgsbilanz - darauf kann ich stolz sein:

	ja	meist	nein	Was ich gelernt/umgesetzt habe...
1.				Ich habe mein Gewichtsproblem selbst in die Hand genommen.
2				Ich habe langsam abgenommen.
3				Ich habe nicht weiter zugenommen.
4				Ich gehe bewusster einkaufen.
5				Ich plane meine Mahlzeiten besser.
6				Ich habe hochwertigere Fette gegessen.
7				Ich esse jeden Tag frisches Obst und Gemüse.
8				Ich esse häufig Vollkornprodukte.
9				Ich bereite die Speisen schonend und fettbewusst zu.
10				Ich esse langsam und konzentriere mich auf das Essen.
11				Ich genieße die Speisen mit all meinen Sinnen.
12				Ich spüre wieder das Gefühl von Hunger und Sättigung.
13				Ich kann mit Risikosituationen besser umgehen.
14				Ich kann ohne Probleme und schlechtes Gewissen mal naschen.
15				Ich kann mit Stress besser umgehen.
16				Ich kann mich auch bei Stress entspannen.
17				Ich bin beweglicher geworden.
18				Ich treibe regelmäßig Sport.
19				Ich tue mehr für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden!
20				Ich verhalte mich konsequenter und disziplinierter als früher.
21				Ich kann NEIN-sagen, wenn ich etwas nicht möchte.
22				Blitzdiäten und Schlankheitsmittel verführen mich nicht mehr.
23				Ich mache weiter mit meinem eigenen Abnahme- und Gesundheitsprogramm.
24				
25				
26				