



Dein Ernährungs- und Emotionstagebuch

Datum	Uhrzeit	Mahlzeit	Getränke	Gefühl/Stimmung vor und nach dem Essen. Warum habe ich gegessen?
21.09.	08:00	4 kleine Scheiben Dinkelbrot und roher Schinken	0,5 Liter Fencheltee	Eigentlich zu früh zum Essen, aber das war die Chance, mit der Familie zu essen.

Datum	Uhrzeit	Mahlzeit	Getränke	Gefühl/Stimmung vor und nach dem Essen. Warum habe ich gegessen?

Um unser Essverhalten nachhaltig zu verändern, müssen wir erst einmal in uns hineinspüren, wer da eigentlich Hunger hat: Der Magen oder die Seele?

UTA BAMMEL



Datum	Uhrzeit	Mahlzeit	Getränke	Gefühl/Stimmung vor und nach dem Essen. Warum habe ich gegessen?

Datum	Uhrzeit	Mahlzeit	Getränke	Gefühl/Stimmung vor und nach dem Essen. Warum habe ich gegessen?

Datum	Uhrzeit	Mahlzeit	Getränke	Gefühl/Stimmung vor und nach dem Essen. Warum habe ich gegessen?

Du willst emotionales Essen stoppen?

Entdecke Uta Bammels Online-Kurs für eine gesunde, achtsame und genussvolle Ernährung



Dieser Kurs ist der Richtige für Dich ...

... wenn Du schon viele Diäten ausprobiert hast.

... wenn Du Deine Ernährung nachhaltig umstellen willst.

... wenn Du endlich mit Deiner Figur zufrieden sein willst.

www.sinnsucher.de/kurs/wonach-wir-wirklich-hungern

