

DIAMANT – TAG 9



Es gibt 2 häufige Schwierigkeiten, die beim intuitiven Essen oft aufkommen. Fallen Dir spontan welche ein? Im heutigen Diamant-Tag möchte ich mit Dir teilen, wie Du die zwei häufigsten Schwierigkeiten beim Essen lösen kannst, falls sie auch Dich ab und zu noch beschäftigen. Deine heutige Aufgabe wird sein, diese Lösungen direkt für Dich anzuwenden 😊



Nutze Deinen 9. Diamant-Tag zur Wiederholung, um Deinen Hunger noch besser kennenzulernen!

Deine heutigen Aufgaben:

Lies Dir noch einmal die verschiedenen Hungersignale in Deinem Workbook durch und überlege, welche davon auf Dich zutreffen.

Reflektiere bei allem was Du heute isst:

Habe ich wirklich körperlichen Hunger?

Wo auf meinem Essspektrum stehe ich gerade?

Nutze dazu auch gerne Deine Mahlzeitendokumentation im Workbook.

Höre heute wie immer Dein langes Audio.

Und nicht vergessen: Fülle Deinen Erfolgskompass am Ende Deines Tages aus.

Was sagt mein ESSSPEKTRUM

