

# Essverhalten

Beantworten Sie folgende Fragen zügig und unbekümmert. Denken Sie nicht lange nach. Durch die ehrliche Antwort haben Sie einen realistischen Blick auf Ihr Essverhalten.

- Haben Sie bisher häufig Diäten gemacht?
- Essen Sie mehr als drei Mahlzeiten pro Tag?
- Essen Sie im Stehen, heimlich, beim Fernsehen oder im Büro nebenbei?
- Essen Sie häufig, obwohl Sie keinen richtigen Hunger haben?
- Leiden Sie unter Heißhungerattacken?
- Haben Sie oft Lust auf Süßigkeiten, Chips oder Cracker und den tollen Geschmack im Mund?
- Kaufen Sie gedankenlos kohlenhydratdichte, süße und noch dazu fettige Nahrungsmittel ein?

Wenn Sie mehr als drei dieser Fragen mit einem Ja beantwortet haben, ist Ihr Essverhalten in einem verbesserungswürdigen Zustand.