



Checkliste Ernährungsverhalten

The Big Five

Zur Bewertung gibt es 3 Möglichkeiten:

- + = genau so mache ich es täglich
- = nein, so mache ich es gar nicht
- +/- = halb/ halb, noch nicht ganz gut, aber auch nicht mehr ganz schlecht

		+	+/-	-
1.	5 Portionen Frisches (2 Hände voll Obst, 3 Hände voll Gemüse, Rohkost, Salate) esse ich täglich.			
2.	Ich nehme täglich vorwiegend Vollkornprodukte zu mir, z. B. in Form von Vollkornbrot, -brötchen, -zwieback, -kekse, -knäckebrötchen, Müsli (-riegel), Natur-Reis oder Vollkornnudeln.			
3.	Ich esse regelmäßig - habe keine Heißhungerattacken.			
4.	Ich trinke täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter energiefreie Flüssigkeit.			
5.	Ich esse mindestens einmal die Woche Meerestiere.		-	

Das wichtigste ist aber „Deine“ Begründung:

Warum sind genau diese Punkte WICHTIG für die Erreichung Deiner persönlichen Ziele? Denk darüber nach, denn dann wirst Du es auch nur umsetzen... Schaue Dir dazu auch mein Video an:

<https://drive.google.com/file/d/0B-nrOUWverAWVnNKZGhucXpNcWM/view?usp=sharing&resourcekey=0-pXpXzZWLgleqVfxGiq3BMw>