

SUGAR DIARY

zum Kopieren und Reinschreiben

Bist du dir bewusst, wie viel Zucker du über den Tag verteilt isst und wo deine Zuckerfallen lauern? Verschaff dir einen Überblick und notiere eine Woche lang, wann und was du isst und trinkst. Beschreibe auch deine Trigger (Auslöser) dabei – warst du traurig, gestresst, gelangweilt...? Markiere am Ende der Woche alles, was Zucker enthält – schau auf die Zutatenliste! Werte aus, wie du dich gefühlt hast. So wird dir bewusst,

ob und wann du aus emotionalen Gründen gegessen hast, ob du negative Gefühle mit Essen kompensiert hast, ohne tatsächlich Hunger zu haben. Ersetze diese Gewohnheiten durch neue, gesündere!



von _____ bis _____

MONTAG 🤔 😞 😐 😡 😞 😊

Frühstück:

Mittag:

Snacks:

Abend:

DIENSTAG 🤔 😞 😐 😡 😞 😊

Frühstück:

Mittag:

Snacks:

Abend:

MITTWOCH 🤔 😞 😐 😡 😞 😊

Frühstück:

Mittag:

Snacks:

Abend:

DONNERSTAG 🤔 😞 😐 😡 😞 😊

Frühstück:

Mittag:

Snacks:

Abend:

FREITAG 🤔 😞 😐 😡 😞 😊

Frühstück:

Mittag:

Snacks:

Abend:

SAMSTAG 🤔 😞 😐 😡 😞 😊

Frühstück:

Mittag:

Snacks:

Abend:

SONNTAG 🤔 😞 😐 😡 😞 😊

Frühstück:

Mittag:

Snacks:

Abend:

