



# SOLIMI

DAS FUNDAMENT MEINER GESUNDHEIT- MEIN *ETWAS ANDERES* TAGEBUCH

## Wie kann ich langfristig meine guten Vorsätze verwirklichen?

### Fragen an mich:

- Was bedeutet Ernährung für mich?
- Verstehe ich in den Zusammenhang zwischen Essen, Trinken, Bewegung & meiner Gesundheit?
- Weiß ich eigentlich, wie Krankheiten entstehen können?
- Wie soll es mir denn gesundheitlich überhaupt gehen? Was sind meine Wünsche?
- Wie stelle ich mir meine gesundheitliche Zukunft vor? Wie sehe ich mich in 10 Jahren?

### Wie finde ich heraus:

- Welche Essgewohnheiten mir guttun und welche eher nicht?
- Welche Essgewohnheiten ich in meinen Alltag wunderbar integrieren kann und welche eher nicht zu mir passen?
- Was mich langfristig satt und zufrieden macht?
- Wo ich Routinen einbauen kann?
- Welche Sportart mir guttut?

### Wo finde ich die Antwort:

GANZ allein BEI MIR!

# SOLIMI

DAS FUNDAMENT MEINER GESUNDHEIT- MEIN *ETWAS ANDERES* TAGEBUCH

## TIPP:

So füllst du dein *ETWAS ANDERES* TAGEBUCH richtig aus:

-Wenn du deine **guten Vorsätze** oder **deine Ernährung** langfristig umsetzen oder ändern willst, dann musst du Sie bis zu 2 Monaten kontrollieren. Erst dann wird es **eine Gewohnheit**, danach empfehle ich dir weiterhin einen Monat alles zu notieren, um **in die Routine** überzugehen.

-Notiere alle **Lebensmittel**, inklusive Getränke, die du im Laufe des Tages isst oder trinkst. Und zwar am besten zeitnah zum jeweiligen Verzehr. So stellst du sicher, dass auch wirklich alles erfasst wird.

-Bei Mengenangaben reicht eine **ungefähre Angabe**. Jedes Mal abwiegen, **verursacht mehr Stress als Zufriedenheit**. Versuche es mal mit bildlichen Angaben, wie zum Beispiel 1 Scheibe oder ein Esslöffel. Das nimmt einem unheimlich den Druck weg alles genau abzuwiegen.

- Notiere dir bei Milch zum Beispiel auch den Fettgehalt dazu oder mit was dein Fruchtsaft gesüßt ist? Raffinierter Zucker oder zum **Beispiel Apfelsüße**?!

- Die Spalte Anmerkung und Bewertung ist die wichtigste Spalte, denn es soll dir mit dem, was du isst oder trinkst oder wie du dich bewegst auch gutgehen. Trage hier Informationen wie zum Beispiel, **Beschwerden nach dem Essen**, **Auffälligkeiten** bezüglich deines **Stuhlgangs** ein. Wenn du **statt den Fahrstuhl, die Treppe genommen** hast oder wenn du mal mit dem **Fahrrad** statt mit dem Auto zum Bäcker gefahren bist. All das kannst du hier in Stichwörtern notieren.

# SOLIMI

DAS FUNDAMENT MEINER GESUNDHEIT- MEIN *ETWAS ANDERES* TAGEBUCH