

Anleitung zum Ausfüllen des Ernährungsprotokolls

Bitte tragen Sie alle Nahrungsmittel und Getränke ein, die Sie im Laufe eines Tages zu sich nehmen. Füllen Sie das Protokoll möglichst gleich nach dem Essen aus; dafür empfiehlt es sich, das Ernährungsprotokoll im Tagesverlauf verfügbar zu haben. Beginnen Sie jeden Tag eine neue Seite und protokollieren Sie mindestens zwei Werkstage und einen Tag am Wochenende.

Sie müssen nicht alles abwägen - schätzen reicht. Nehmen Sie das, was für Sie als übliche Portion gilt. Die Mengen klären wir in der persönlichen Beratung.

Sie werden merken, dass es relativ aufwendig ist, alle Nahrungsmittel und Getränke sowie die zusätzlichen Informationen festzuhalten. Doch die Arbeit lohnt sich: Damit machen Sie einen ersten wichtigen Schritt hin zu einer nachhaltigen Veränderung Ihres Essverhaltens und zur Erreichung Ihrer Ziele.

1. Schreiben Sie die Uhrzeit auf.
2. Kreuzen Sie an, «wo» Sie sind: *zuhause, bei der Arbeit* etc.
3. Kreuzen Sie an, «wie» gegessen wird: *allein, schnell* etc.
4. Kreuzen Sie an, aus welchem Grund Sie jetzt essen: *Hunger, innere Unruhe* etc.
5. Tragen Sie alle Lebensmittel ein und verbinden Sie mit einem Strich das Nahrungsmittel mit der entsprechenden Mengenangabe: z. B.: Brotscheiben-----Stück x:3.
Konfi----- Portionen x:2
6. Markieren Sie den Genussfaktor und die Stimmung.
7. Beschreiben Sie das Gefühl danach: *Kontrollverlust, satt, übersatt, hungrig, heisshungrig, unwohl, schlechtes Gewissen, Reue* etc. Mehrere und genauere Angaben sind von Vorteil. Tragen Sie ein, ob es sich um einen Essanfall handelte.
8. Was ist Ihnen aufgefallen? Positives wie Negatives stichwortartig festhalten.

Die Selbstbeobachtung während der Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten kann negative Gefühle und Gedanken auslösen. Das ist normal und gehört zum Veränderungsprozess dazu. Ich versichere Ihnen: Die Sicherheit im Umgang mit dem Protokoll kommt mit der positiven Einstellung und mit etwas Übung. Sie können mich jederzeit anrufen, ich helfe Ihnen gerne beim Führen des Protokolls.