Nachhaltig Wohlfühlen

Abnehmen soll Spaß machen, ihr sollt euch wohlfühlen.

Schokolade essen ist ab heute erlaubt.

Die Personenwaage darf in den Keller.

Glaubenssätze

- Es gibt nur 3 Mahlzeiten am Tag
- Ohne Frühstück geht man nicht aus dem Haus
- Der Teller wird leer gegessen
- Essen darf man nicht wegwerfen
- Wer Milch trink wird groß und stark
- Ab den Wechseljahren kann man nicht mehr abnehmen
- Man sollte 5 Mahlzeiten am Tag essen
- Essen macht dick
- Morgens essen wie ein Kaiser mittags wie ein König und abends wie ein Bettler

Welche Glaubenssätze fallen dir noch ein?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____