

Ernährungspfad

Wie fühle ich mich?
z.B.
hungrig traurig wütend glücklich

Wie hungrig bin ich?
kein Hunger ausgehungert



Was brauche ich?
z.B.
Nähe Ruhe Bewegung Gemeinschaft

Was möchte ich essen?

kalt warm knackig weich mild scharf



salzig süß süß sauer



Wie achtsam esse ich?
Essen ohne Ablenkung Essen mit Ablenkung



Wie satt bin ich?

noch noch nicht angenehm überfüllt
hungrig satt satt



Wie fühle ich mich jetzt?

schlapp energiegeladen

