

DENK SO:



LEBENSMITTEL



KÖSTLICHE MAHLZEIT



GESUNDE GEWOHNHEITEN



NACHHALTIGE
VERÄNDERUNG



ICH DARF ALLES ESSEN UND
KANN TROTZDEM ABNEHMEN



ICH HÖRE AUF, WENN ICH
SATT ABER NICHT VOLL BIN



ICH WEISS WIE ICH MEIN
GEWICHT HALTEN KANN



ICH TRAINIERE UM STÄRKER
ZU WERDEN



AUSNAHMEN BESTÄTIGEN DIE
REGEL. MORGEN IST EIN NEUER TAG

NICHT SO:



GESUNDES ESSEN/
UNGESUNDES ESSEN



CHEAT - MEAL
(SCHUMMELMAHLZEIT)



CRASH DIÄT



SCHNELL VIEL GEWICHT
VERLIEREN



DAS DARF ICH NICHT ESSEN



ICH MUSS WENIGER ESSEN



ICH HABE ZUGENOMMEN
UND SCHÄME MICH



ICH MUSS SPORT MACHEN
DAMIT ICH MEHR ESSEN DARF



ICH HABE "GESÜNDIGT" UND
BIN EIN VERSAGER.