LEICHTER LEBEN Beratung

Rückfall – was tun?

Wann liegt eine Essstörung vor?

Mag^{a}. Lisa Sterzinger
www.leichterlebenberatung.com

24 Stunden Ernährungsprotokoll

LEICHTER LEBEN Beratung

Uhrzeit	was gegessen? was getrunken?	wo und wie?	mit wem?	Gefühle?
7:00	2 Tassen Tee (250ml)	zuhause	Mit Kindern	Freude
8:00	1 Tasse Kaffee (120 ml)	im Büro	Mit Kollegin	Freude
9:00 Frühstück	1 Schüssel Müsli + ½ Apfel	im Büro	alleine	Zufriedenheit
11:00	2 Karotten mit Humus Dip, 1 Glas Wasser	im Büro	alleine	Etwas Stress/Angst
13:00 Mittag	1 Portion Lasagne, grüner Salat, 1 Glas Wasser	beim Italiener	Arbeitskollegin	Zugehörigkeit
14:00	2 Tassen Kaffee (250ml)	im Büro		Langeweile
15:00	100 g Weintrauben			erfrischt
16:00	1 Glas Wasser	Büro		zufrieden
17:30 Abendessen	2 Scheibe Vollkornbrot mit 2 Scheiben Käse, Gemüsegarnitur	zuhause	mit Kindern	inspiriert
	1 Glas Saft gespritzt			Genuss
18:00	2 Häferl Kräutertee		mit Partner	Partner kommt nach-Hause
20:30	50g Kichererbsen geröstet, 2 Datteln			Kinder im Bett, fernsehen

Rückfall – was tun?

LEICHTER LEBEN Beratung

- Selbstbeobachtung
- In welchen Situationen habe ich Heißhunger/ große Lust auf Süßes?
- Heißhungerattacken vermeiden
- Einen neuen Plan machen
- Sich selbst überlisten
- Klug essen und genießen
- Meilensteine und Belohnungen einplanen (1mal im Monat fein essen gehen oder FreundInnen bekochen)

- Nicht mit sich hadern oder sich bestrafen.
- Entlastungstag
- Obst-, Reis- Kartoffel- od. Hafertag
- Mehr Bewegung
- Beratungstermin vereinbaren

Stress und Zuckersucht

Selbstmitgefühl

Bei häufigen Rückfällen

Psychologische Beratung	Ernährungsberatung	Sportwissen-schaftliche Beratung
Familiensystem, soziales Netz, Bindungstrauma? Mobbying, Stress am Arbeitsplatz Psychotherapie?	•Körperfettmessung •Body Mass Index Zielgewicht? Von welchen Lebensmitteln sollten Sie weniger, von welchen mehr essen?	Welche Bewegung/ Sportart ist für mich geeignet? Walking, Radfahren, Wandern, leichte Gymnastik-Muskelaufbau
Mentale Tricks, Selbstliebe – Meditation MBSC; Selbsthilfegruppe/ Weightwatchers?	Welche Nahrungsmittel enthalten welche Inhaltsstoffe? – Eiweiß, Kohlehydrate, Fett, Zucker, passende Rezepte finden;	Welche Muskel muss ich gezielt trainieren? Physiotherapie Ambulante Rehabilitation?
Suchtproblem? Depression? Medikamente? Überweisung an Facharzt	Diätplan angepasst an Ihre Essgewohnheiten und diätetischen Bedürfnisse.	Welche Angebote gibt es in meiner Umgebung?

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Mag^{a}. Lisa Sterzinger

www.leichterlebenberatung.com