



...Wichtig: Ich möchte Dich bitten diese Fragen intuitiv auszufüllen. Und auch ohne jede Bewertung! Es geht absolut nicht um richtig oder falsch, gut oder schlecht, es geht ausschließlich darum Dinge zu erkennen und bewusst zu machen. Es geht nur darum es einfach mal zu notieren.

## *SIM WIN X Dream Ernährung Aufgabe -1-*

Welche Erkenntnisse hast Du aus der ersten Aufgabe zu Deinem Biorhythmus und Deinem Energielevel?

---

---

Zu welcher Uhrzeit isst Du? Und warum?

---

---

Nimmst Du Dir Zeit zum Essen oder isst Du nebenher?

---

---

Nimmst Du Dir Zeit um Essen vor- und zuzubereiten?

---

---

Kannst Du kochen? Wie gut? Nur bestimmte Gerichte?

---

---

Isst Du in der Kantine, Fertigprodukte oder wärmst Du Dein eignes Essen auf?

---

---



...Wichtig: Ich möchte Dich bitten diese Fragen intuitiv auszufüllen. Und auch ohne jede Bewertung! Es geht absolut nicht um richtig oder falsch, gut oder schlecht, es geht ausschließlich darum Dinge zu erkennen und bewusst zu machen. Es geht nur darum es einfach mal zu notieren.

## *SIM WIN X Dream Ernährung Aufgabe -2-*

Isst Du zwischendurch Snacks? Welche und wie oft? Und warum?

---

---

Isst Du auch manchmal emotional? Bei welchem Gefühl?

---

---

Was trinkst Du im Alltag? Wieviel? Auch mal Alkohol? Wenn wie viel und warum?

---

---

Welche Nahrungsmittel isst Du gerne?  
Und was gar nicht? Warum? Geschmack, Konsistenz, ...?

---

---

Was magst Du eher? Bitter, süß, deftig, salzig, ...?

---

---

---



*Viel Spaß*