

Behavior Skala

„Was würde mir eher schwer oder eher leicht fallen zu verändern?“

	<i>schwer</i>	<i>leicht</i>
Protein mit jeder Mahlzeit	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Planen und Vorbereiten von Mahlzeiten (Mealprep)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5 Farben Obst/ Gemüse pro Tag	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
min. 10.000 Schritte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
natürliche Lebensmittel, unverarbeitet	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7-9 Stunden Schlaf	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
regelmäßige Esszeiten (3-5 Mahlzeiten)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
min. 3x Sport pro Woche	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
langsam, achtsam essen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
vor dem Sättigungsgefühl mit dem Essen aufhören	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Essen/ Kalorien tracken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
Ernährungstagebuch	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
jeden Tag zur gleichen Zeit, zu gleichen Bedingungen wiegen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3x pro Woche Körpermaße nehmen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
in Gesellschaft/ auswärts „gesund“ essen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
kein Alkohol trinken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
nicht rauchen	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
min. 2,5 Liter (Wasser, Tee) pro Tag trinken	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	