



## Wie gesund ist mein Essverhalten?

Bei vielen Menschen trägt ungünstiges Essverhalten die Schuld an ihren üppigen Rundungen. Regelmässige, komplette Mahlzeiten vermindern das Risiko, zwischendurch zu naschen und fördern deshalb ein gesundes Körpergewicht. Folgender Test deckt mögliche Fehler in Ihrem Essverhalten auf. Füllen Sie ihn aus um zu erfahren, ob Sie ein Nasch- oder ein Mahlzeitentyp sind.

	meistens	manchmal	selten
Ich kaue viel und langsam, bevor ich schlucke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hauptmahlzeiten dauern bei mir rund 20 Minuten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse an Orten, die dafür gedacht sind (Esszimmer, Küche)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oft esse ich in Gemeinschaft	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beim Essen sitze ich entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Messer und Gabel benutze ich für alle meine Mahlzeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich beschäftige mich beim Essen nicht anderweitig (Lesen, TV, etc.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse regelmässig immer etwa um die selbe Uhrzeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Ich habe hauptsächlich „meistens“ angekreuzt: Sie sind zu beneiden. Das Wort Mahlzeit hat für Sie eine Bedeutung. Weiter so!
- Ich habe hauptsächlich „manchmal“ angekreuzt: Es gelingt Ihnen nicht immer, Mahlzeiten regelmässig und in einem entspannten Rahmen zu sich zu nehmen. Wenn Sie essen, sollte es Ihre hauptsächliche Aktivität sein.
- Ich habe hauptsächlich „selten“ angekreuzt: Ihnen fehlt die Einnahme regelmässiger und kompletter Mahlzeiten, wie sie für ein gesundes Körpergewicht wichtig ist. Sie essen mehr oder weniger unkontrolliert und nebenbei. Versuchen Sie, unstetes Essen durch feste und komplette Mahlzeiten zu ersetzen.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>