

Phase IE/Woche 1

Mein einzigartiger Hunger – die Kernauswertung

Haben Sie Ihren echten Hunger (besser) kennen gelernt?

- Ja
- Nein

Hat sich das Gefühl des Hungers positiv verändert?

- Ja
- Nein

Können Sie einen regelmäßigen Hungerrhythmus erkennen?

- Ja
- Nein

Spüren Sie beim Essen ein intensiveres Gefühl des Genusses als vor der Challenge?

- Ja
- Nein

Spüren Sie nach dem Essen mehr Befriedigung/Zufriedenheit?

- Ja
- Nein

Werden Sie künftig noch stärker auf Ihren Hunger achten und sich beim Essen danach richten?

- Ja
- Nein

Fühlen Sie sich allgemein wohler?

- Ja
- Nein

Können Sie einen regelmäßigen Esspausenrhythmus erkennen?

- Ja
- Nein

Welche Mahlzeit haben Sie am häufigsten ausgelassen?

Sind Sie also eher der No-Breakfaster, ein Lunch-Lyncher oder der Dinner-Canceller?
