

## ESSEN, WANN SIE WOLLEN

Gesundes Essen ist immer wichtig. Es besteht jedoch jederzeit die Gefahr, dass man aus Langeweile sehr viel zusätzlich snackt. Dagegen helfen **klare und regelmäßige Essenszeiten**. Außerdem ist Essenszeit Quality Time. Kosten Sie diese entsprechend aus, etwa indem Sie mehr (gemeinsame) Zeit am Esstisch verbringen, langsamer und bewusster essen oder sich mehr Zeit für eine gesündere Zubereitung gönnen.



### TIPPS

#### 1. WANN MÖCHTEN SIE ESSEN?

- ✓ Frühstück \_\_\_\_\_
- ✓ Mittagessen \_\_\_\_\_
- ✓ Abendessen \_\_\_\_\_

#### 2. WENN SIE KÖNNEN UND MÖCHTEN, TRAGEN SIE DIE ZEITEN AUCH IM KALENDER EIN.

#### 3. SCHREIBEN SIE EINE EINKAUFLISTE UND BESORGEN SIE DIE NÖTIGEN ZUTATEN.