



MEIN
ERFOLGSTAGEBUCH

Start am:

“ICH FREUE
MICH AUF
MEINE REISE!”

Deine Unterschrift, als Versprechen an Dich selber. “Ich gönne mir das Intervallfasten 6 -8 Wochen und gehe dabei achtsam mit mir und meinem Körper um!”



Daniela Spies
Ernährungsberatung & Emotionscoaching

Start

Bewerte von 1-10

1 sehr schlecht/unzufrieden bis 10 sehr gut/sehr zufrieden



- Wie wohl fühlst du dich mit deinem Körper?
- Wie gut ist deine Verdauung?
- Wie zufrieden bist du mit deiner Heißhungerregulation?
- Wie gut ist dein Schlaf?
- Wie gut kannst du bewusst zum Essen ja oder nein sagen?
- Wie zufrieden bist du mit deinem Energielevel?
- Wie gut kannst du deinen wertvollen Körper spüren?
- Was möchtest du selber noch beobachten?

Miss deinen Umfang wenn du magst:

Brust

Taille

Bauch

Po

Oberschenkel



8 Wochen später

Bewerte von 1-10

1 sehr schlecht/unzufrieden bis 10 sehr gut/sehr zufrieden



- ✿ Wie wohl fühlst du dich mit deinem Körper?
- ✿ Wie gut ist deine Verdauung?
- ✿ Wie zufrieden bist du mit deiner Heißhungerregulation?
- ✿ Wie gut ist dein Schlaf?
- ✿ Wie gut kannst du bewusst zum Essen ja oder nein sagen?
- ✿ Wie zufrieden bist du mit deinem Energielevel?
- ✿ Wie gut kannst du deinen wertvollen Körper spüren?
- ✿ Was möchtest du selber noch beobachten?

- ✿ _____
- ✿ _____
- ✿ _____

Miss deinen Umfang wenn du magst:

- Brust
- Taille
- Bauch
- Po
- Oberschenkel



10 goldene Regeln zum Intervallfasten

- ❁ Entscheide dich für ein Fastenintervall.
- ❁ Gönn deinem Körper 6-8 Wochen mit dieser neuen Art zu Essen.
- ❁ Trinke auch in den Fastenstunden ausreichend kalorienfreie Flüssigkeit. Unser Körper benötigt 30ml - 40ml pro Kilogramm Körpergewicht.
- ❁ Plane deinen Einkauf und deine Mahlzeiten im Voraus. So kannst du deinen Körper gut versorgen und gerätst nicht in Versuchung, einen schnellen Snack zu naschen.
- ❁ Wähle 2-3 ausgewogene Mahlzeiten mit viel frischem Gemüse, eiweißreichen Speisen, ausreichend Ballaststoffen und gesunden Ölen!
So bleibst du lange satt und dein Körper ist gut versorgt. Ein guter Anhaltspunkt bietet hier die Mediterrane Ernährung
- ❁ Zu den Mahlzeiten darfst du dich richtig wohlig satt essen!
- ❁ 2-3-mal pro Woche Sport, unterstützt den Erfolg des Fastens.
- ❁ Gönn dir ausreichend Schlaf.
- ❁ **Unterbruch** das Intervallfasten, wenn du dich unwohl fühlst und dein Körper dir Zelhunger zeigt, der nicht wieder verschwindet. Zittern, schlechte Konzentration und Kopfschmerzen können Anzeichen sein, dass dein Körper Essen braucht. Hier reicht vielleicht auch ein kleiner Snack, der keine oder wenig Kohlenhydrate hat. Z.B. Nüsse, Käse, ein Stück Paprika, Schinken, Oliven o.ä.
- ❁ Achte auf deinen Körper und versorge ihn mit dem, was er dir zeigt. Nimm dir Zeit für Veränderung!

