

# Checkliste für den Start Deiner Ernährungsumstellung:

## 1. Wissen aneignen:

<input checked="" type="checkbox"/>	Was ist für mich und meinen Körper gut (abhängig von Alter, Krankheiten, Unverträglichkeiten, Sport, Beruf ...)? Jeder ist <b>einzigartig!</b>
-------------------------------------	--

## 2. Konkretes, positives Ziel setzen und „vor Augen haben“:

<input checked="" type="checkbox"/>	Kann ich das Ziel <b>selber</b> erreichen?
<input checked="" type="checkbox"/>	Was muss ich wie <b>anders</b> machen?
<input checked="" type="checkbox"/>	Sehe ich den <b>Sinn</b> , bin ich überzeugt davon? Ist es mir das <b>wert</b> ?
<input checked="" type="checkbox"/>	Spricht etwas <b>dagegen</b> ?
<input checked="" type="checkbox"/>	Was <b>brauche</b> ich dazu?
<input checked="" type="checkbox"/>	Wann <b>starte</b> ich?

# Checkliste für den Start Deiner Ernährungsumstellung:

## 3. Neues Verhalten lernen:

✓	Einordnen auf Skala von 0% bis 100 %: wo stehe ich jetzt ___%? Wo will ich in ca. 3 Monaten sein ___%?
✓	Einfach <b>starten</b> : mit kleinen oder großen Schritten – wie es zu Dir passt
✓	<b>Bewusst</b> machen: jede Veränderung ist ein <b>Prozess</b> – mit Erfolgen und Rückschlägen („ <i>es ist eine Treppe und kein Aufzug</i> “)
✓	<b>Erfolge</b> : erkennen und würdigen
✓	Teufelskreis der Gedanken vermeiden: <b>Fehler</b> gehören dazu, daraus lernen und dran bleiben
✓	„ <i>Abrutschen ins alte Verhalten</i> “ erkennen: stoppen und Ersatz finden/gezielt planen

## 4. Einordnung nach ca. 3 Monaten:

✓	Wo stehe ich jetzt ___%? Wo will ich sein ___%?
✓	Wie geht's <b>weiter</b> ? Neue Ziele?