



## Deine 3 Tipps zum Thema Ernährung

1. Schreibe 5-7 Tage lang auf, was Du isst und trinkst! Jedes kleine Stück Schokolade, jedes kalorienhaltige Getränk und jeden Keks!
2. Analysiere Dein Ernährungstagebuch! Isst Du vielleicht zu viel zwischen durch? Isst Du zuviel Fertigprodukte? Dann höre am besten sofort auf damit!
3. Was sind Deine bevorzugten Getränke? Zuckerhaltige Säfte und Softdrinks oder eher Wasser und Tee?
4. Trinkst Du regelmäßig Alkohol? Wenn ja, dann schränke Deinen Konsum am besten **sofort** ein!

Wenn Du diese Tipps befolgst, wirst Du Deinem Ziel schon ein ganzes Stück näher rücken!

Auf Deinen Erfolg beim Abnehmen!

Deine Andrea :)