

Ernährungspfad

Wie fühle ich mich?
z.B.



hungrig traurig wütend glücklich

confidimus[®]
an der WERZGmbH

Wie hungrig bin ich?



Spatzenhunger



Bärenhunger



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Was brauche ich?
z.B.



Kuscheln



Ruhe



Bewegung



Gemeinschaft

confidimus[®]
an der WERZGmbH

Was möchte ich essen?



kalt



warm



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Was möchte ich essen?



knackig



weich



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Was möchte ich essen?



mild



scharf



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Was möchte ich essen?



salzig



süß



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Was möchte ich essen?



süß



sauer



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Wie achtsam esse ich?



Essen ohne Ablenkung



Essen mit Ablenkung



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Wie satt bin ich?



noch
hungrig



noch nicht
satt



angenehm
satt



überfüllt
satt



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Wie fühle ich mich jetzt?



Sofa



Turnschuh



confidimus[®]
an der WERZGmbH

Wie fühle ich mich?

z.B.



hungrig



traurig



wütend



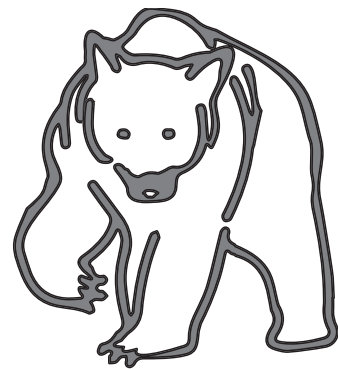
glücklich

confidimus®
wir vertrauen.

Wie hungrig bin ich?



Spatzenhunger



Bärenhunger



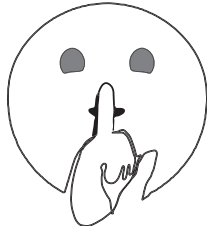
confidimus®
wir vertrauen.

Was brauche ich?

z.B.



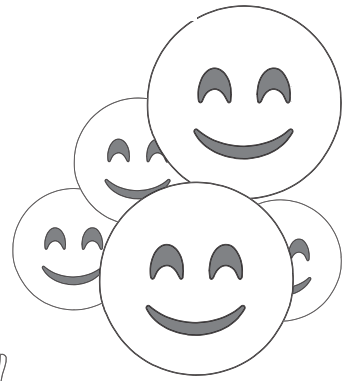
Kuscheln



Ruhe



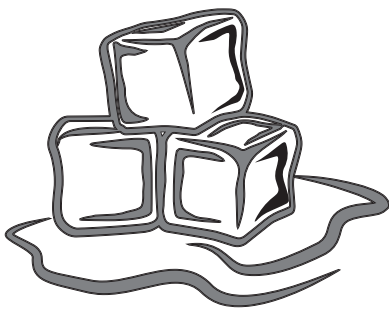
Bewegung



Gemeinschaft

confidimus®
wir vertrauen.

Was möchte ich essen?



kalt

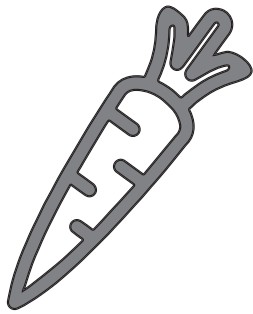


warm



confidimus®
wir vertrauen.

Was möchte ich essen?



knackig

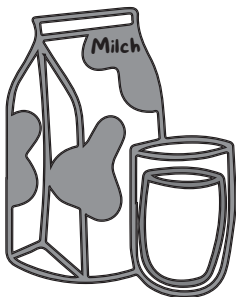


weich

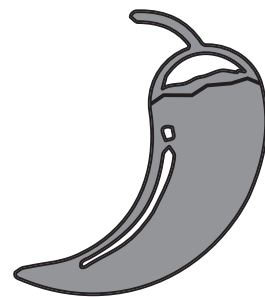


confidimus®
wir vertrauen.

Was möchte ich essen?



mild

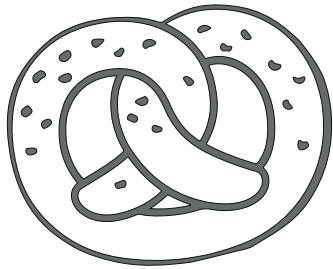


scharf

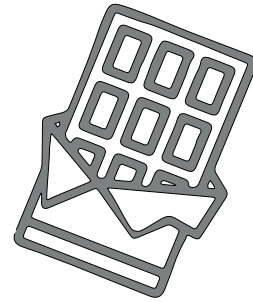


confidimus®
wir vertrauen.

Was möchte ich essen?



salzig

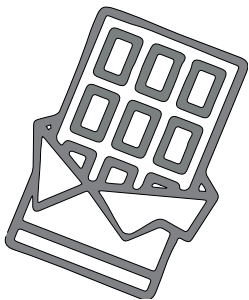


süß

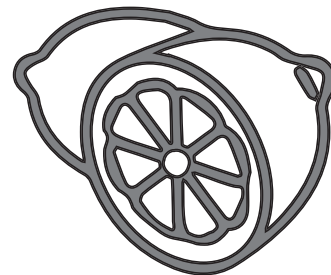


confidimus®
wir vertrauen.

Was möchte ich essen?



süß

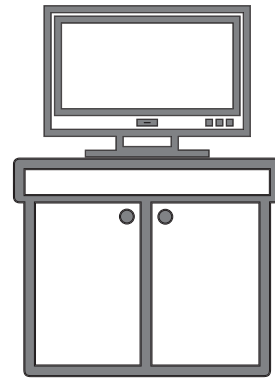
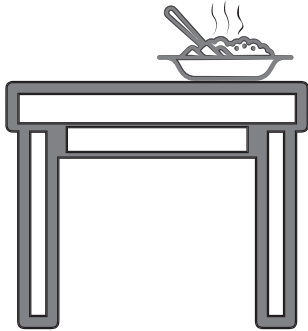


sauer



confidimus®
wir vertrauen.

Wie achtsam esse ich?



Essen ohne Ablenkung

Essen mit Ablenkung



confidimus®
wir vertrauen.

Wie satt bin ich?



noch
hungrig



noch nicht
satt



angenehm
satt

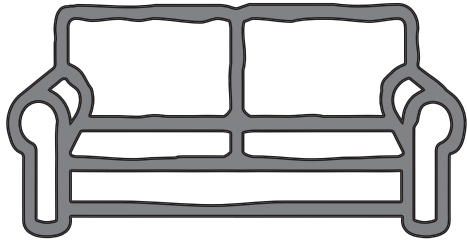


überfüllt

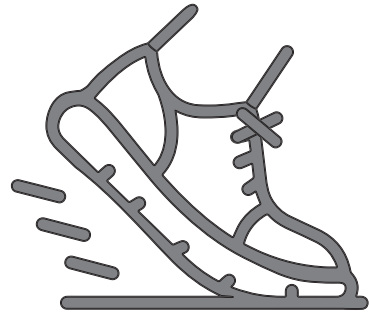


confidimus®
wir vertrauen.

Wie fühle ich mich jetzt?



Sofa



Turnschuh

