

# Ernährungspfad

Wie fühle ich mich?  
z.B.



hungrig traurig wütend glücklich

confidimus®  
an der Universität

Wie hungrig bin ich?



Spatzenhunger



Bärenhunger



confidimus®  
an der Universität

Was brauche ich?  
z.B.



Kuscheln



Ruhe



Bewegung



Gemeinschaft

confidimus®  
an der Universität

Was möchte ich essen?



kalt



warm



confidimus®  
an der Universität

Was möchte ich essen?



knackig



weich



confidimus®  
an der Universität

Was möchte ich essen?



mild



scharf



confidimus®  
an der Universität

Was möchte ich essen?



salzig



süß



confidimus®  
an der Universität

Was möchte ich essen?



süß



sauer



confidimus®  
an der Universität

Wie achtsam esse ich?



Essen ohne Ablenkung



Essen mit Ablenkung



confidimus®  
an der Universität

Wie satt bin ich?



noch hungrig



noch nicht satt



angenehm satt

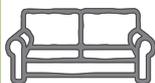


überfüllt



confidimus®  
an der Universität

Wie fühle ich mich jetzt?



Sofa



Turnschuh



confidimus®  
an der Universität

Wie fühle ich mich?

z.B.



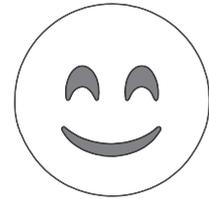
hungrig



traurig



wütend



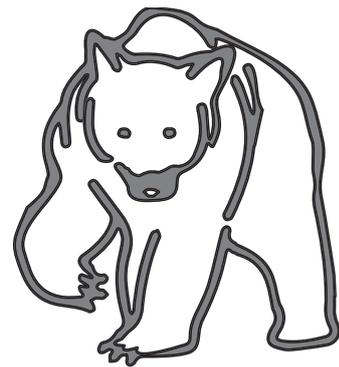
glücklich

confidimus®  
wir vertrauen.

Wie hungrig bin ich?



Spatzenhunger



Bärenhunger



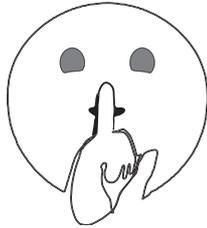
confidimus®  
wir vertrauen.

# Was brauche ich?

z.B.



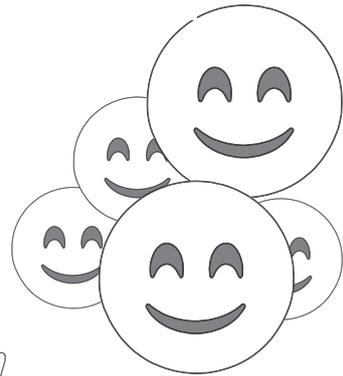
Kuscheln



Ruhe



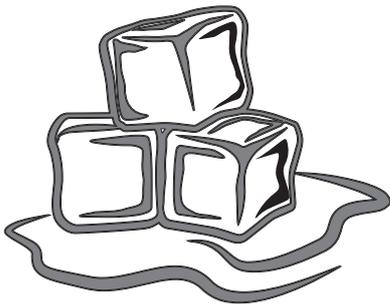
Bewegung



Gemeinschaft

confidimus®  
wir vertrauen.

# Was möchte ich essen?



kalt

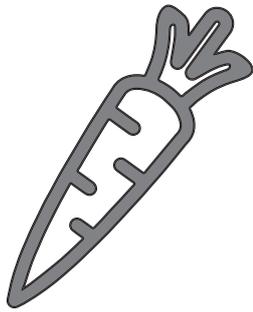


warm



confidimus®  
wir vertrauen.

# Was möchte ich essen?



knackig

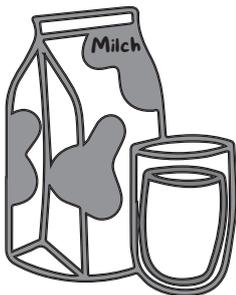


weich

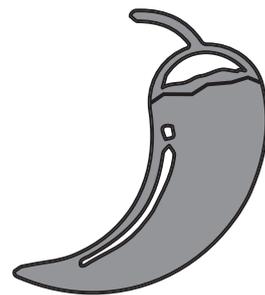


confidimus®  
wir vertrauen.

# Was möchte ich essen?



mild

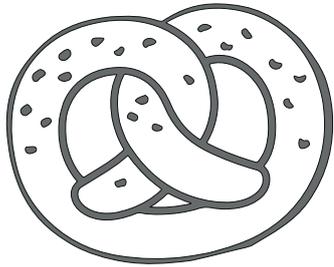


scharf

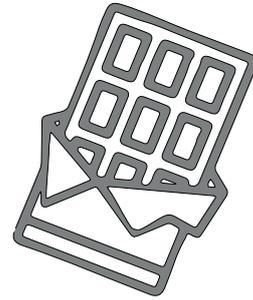


confidimus®  
wir vertrauen.

# Was möchte ich essen?



salzig

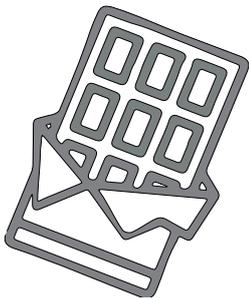


süß

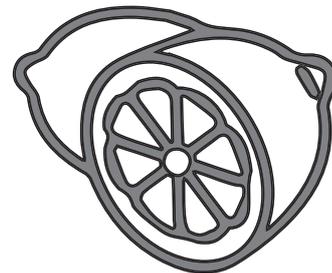


confidimus®  
wir vertrauen.

# Was möchte ich essen?



süß

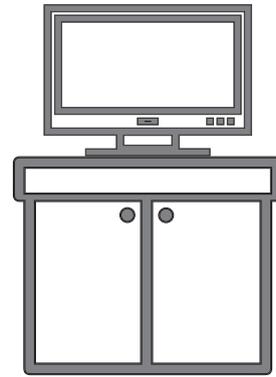
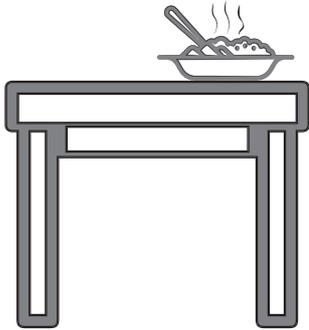


sauer



confidimus®  
wir vertrauen.

# Wie achtsam esse ich?



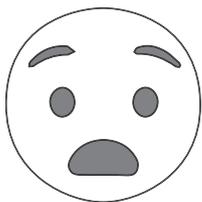
Essen ohne Ablenkung

Essen mit Ablenkung

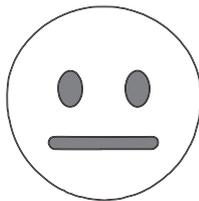


confidimus®  
wir vertrauen.

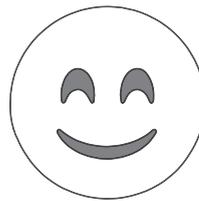
# Wie satt bin ich?



noch  
hungrig



noch nicht  
satt



angenehm  
satt

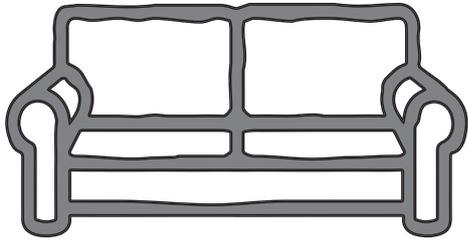


überfüllt

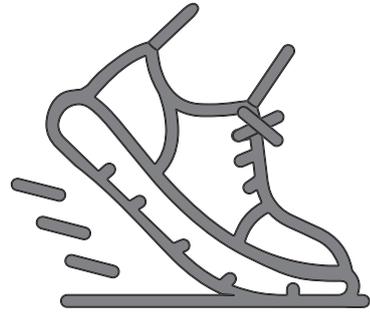


confidimus®  
wir vertrauen.

Wie fühle ich mich jetzt?



Sofa



Turnschuh

