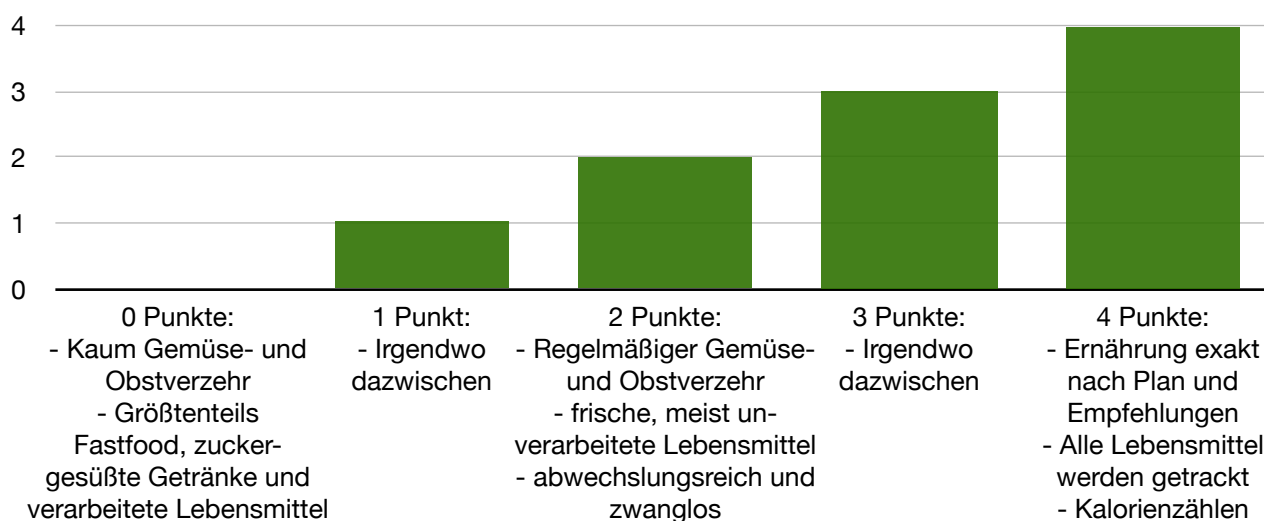
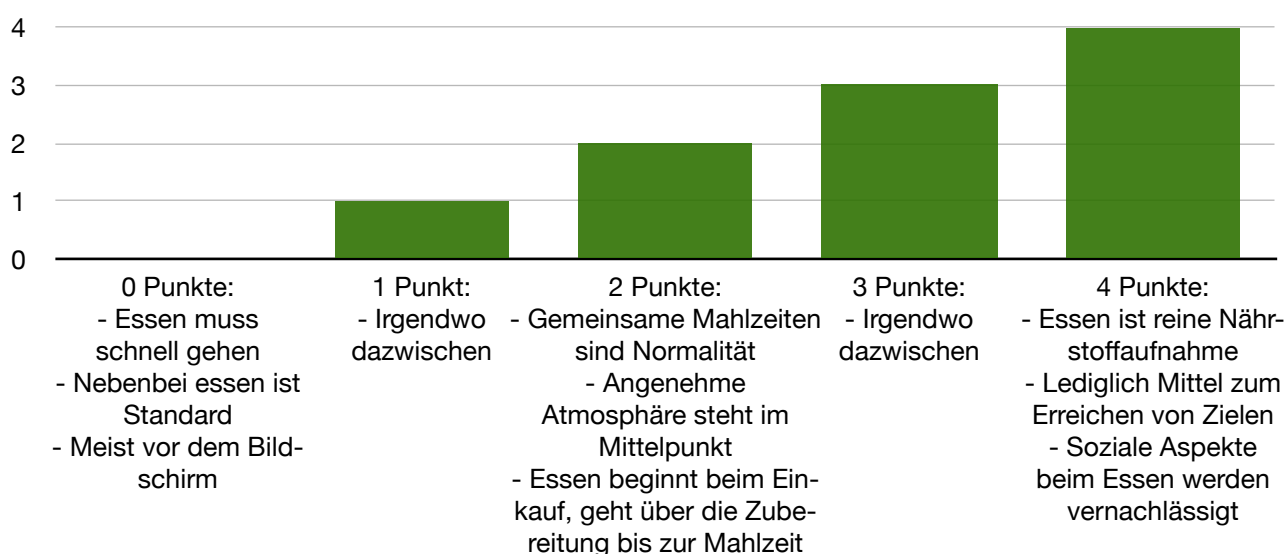


Selbsttest - Kategorien und Glaubenssätze

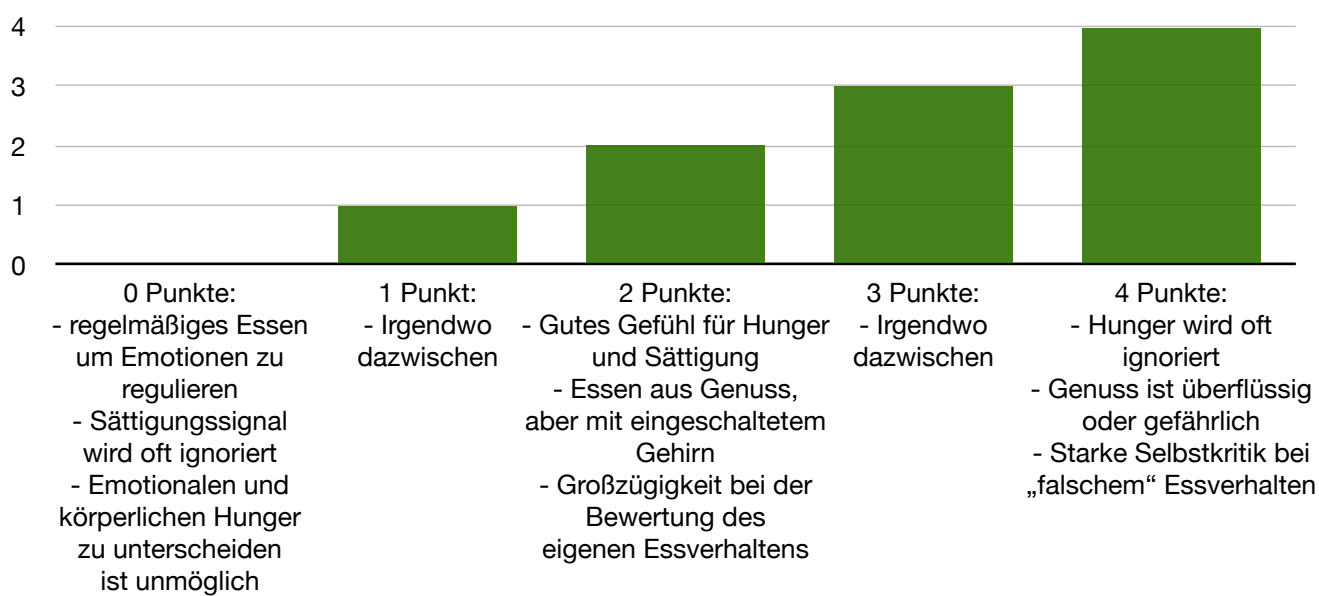
Ernährung



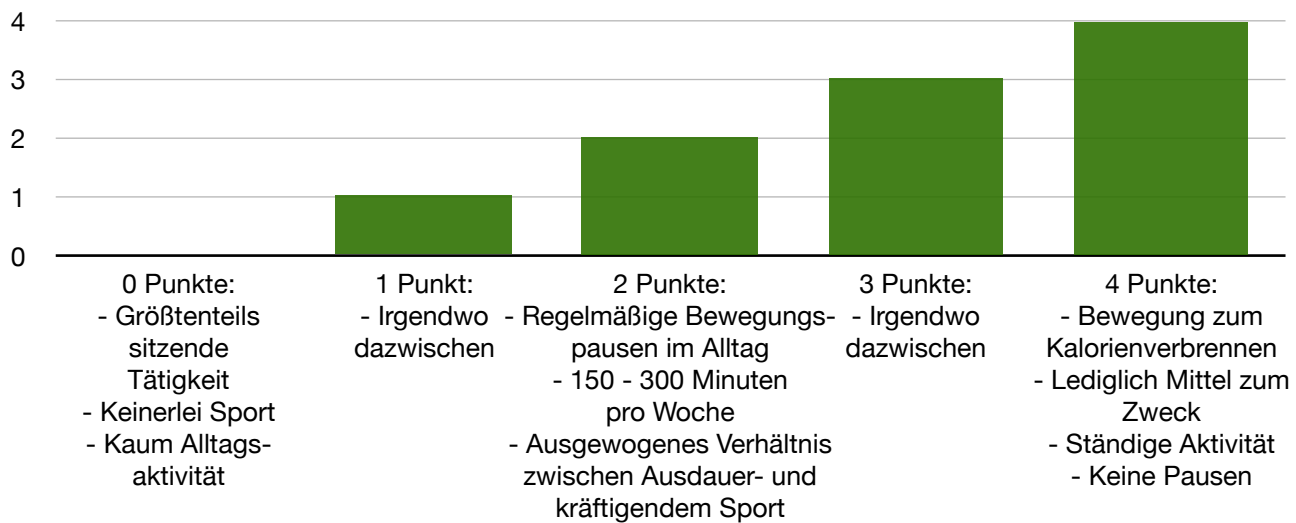
Essverhalten



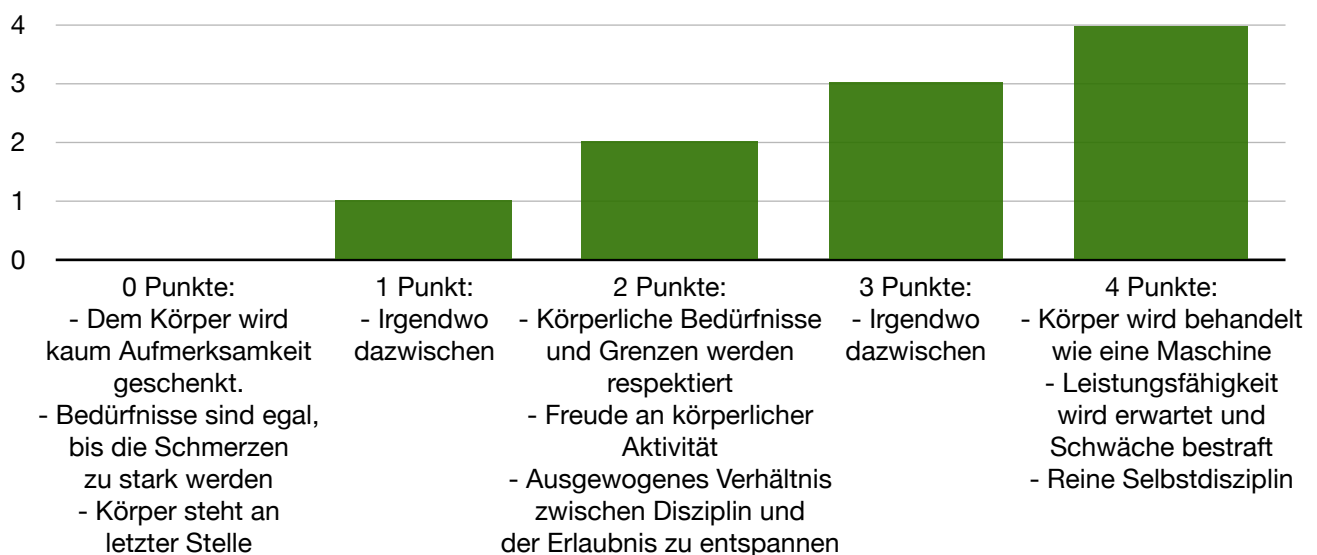
Einstellung zum Essen



Bewegungsverhalten



Einstellung zum eigenen Körper



Auswertung:

0 - 7 Punkte: Deine Ernährung, dein Ess- und Bewegungsverhalten sowie deine Einstellung zum eigenen Körper ist unausgewogen. Es könnte daher die Möglichkeit bestehen, auf gesundheitsförderliche Weise Gewicht zu verlieren. Von jeglichen Diäten sei jedoch strengstens abgeraten. Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann helfen.

8 - 12 Punkte: Vorausgesetzt, dass du in allen fünf Kategorien im mittleren- und nicht im Extrembereich liegst, scheinst du ein ausgewogenes Verhältnis zu Essen, Bewegung und deinem Körper zu besitzen. Egal, wie du körperlich aussiehst, bleib dir und deinem Verhalten treu.

13 - 20 Punkte: Deine Einstellung zu Ernährung, Essen, Bewegung und deinem Körper scheinen von Funktionalität geprägt zu sein. Du neigst evtl. dazu zu viel von dir zu verlangen. Weiter abzunehmen hat bei dir wahrscheinlich nichts mit gesundheitsförderlichem Verhalten zu tun.

Auch du bist es wert, dir Unterstützung zu holen, um deine Einstellungen zu überdenken.