

Ich möchte auf mein Gewicht achten



Ich kann

- Meinen Konsum von fett- und zuckerhaltigen Nahrungsmitteln kontrollieren.
- Meine Ernährung in mehrere Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten aufteilen.
- Naschen vermeiden.
- Mehr Gemüse und Früchte essen um die Kalorienzufuhr zu begrenzen.
- Mich regelmässig körperlich betätigen.
- Mich einmal pro Woche wiegen.
- Meinen Bauchumfang beim Arzt kontrollieren lassen.



