

## Bei Gewichtsstillstand und Gewichtszunahme

- Führen Sie wieder Buch, um sich einen Überblick über Ihre derzeitigen Ess- und Trinkgewohnheiten zu verschaffen.
- Sparen Sie konsequent Fettkalorien ein. Gehen Sie auf die Suche nach fettreichen Energiequellen und vermeiden Sie diese.
- Essen Sie bewusst langsam und mit Genuss.
- Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren Tagesablauf.
- Motivieren Sie sich! Listen Sie auf: „Was habe ich bisher geschafft?“
- Wenn es Ihnen gut tut, machen Sie eine kleine Pause und feiern Sie Ihre bisherigen Erfolge.
- Starten Sie mit neuem Elan.



Raum für Notizen:

Ich wünsche viel Erfolg!



Dein **VitalZentrum Thaller**  
Andrea Thaller  
Am Waldblick 5  
85643 Steinhöring  
post@andreathaller.de