

## Selbstcheck: Nutze ich diese Möglichkeiten?

<b>Bereich</b>	<b>Maßnahme</b>	<b>Nutze ich das aktuell? (Ja/Nein)</b>
<b>Ernährung</b>	Esse ich täglich viel Gemüse, Eiweiß und gesunde Fette?	
	Vermeide ich Softdrinks und zuckerreiche Snacks?	
	Habe ich feste Mahlzeiten oder eine Essensstruktur?	
	Reduziere ich hochverarbeitete Lebensmittel?	
	<b>Bewegung</b>	Bewege ich mich mindestens 30 Minuten am Tag?
	Mache ich 2–3-mal pro Woche Krafttraining?	
	Ergänze ich Ausdauereinheiten (Radfahren, Schwimmen etc.)?	
<b>Verhalten und Psyche</b>	Führe ich ein Ernährungstagebuch?	
	Habe ich Strategien gegen Stress- oder Frustessen?	
	Sorge ich für ausreichend Schlaf (7–8 Stunden)?	
<b>Medizinische Hilfe</b>	Habe ich meine Blutwerte und Hormone checken lassen?	
	Habe ich mir professionelle Unterstützung gesucht (Ernährungsberater/-beraterin, Arzt/Ärztin)?	
	Habe ich mich mit medizinischen Optionen wie Medikamenten oder OP auseinandergesetzt?	