

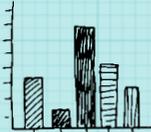


# **DIE STATISTIK MEINES LEBENS**



**DIE  
STATISTIK  
MEINES LEBENS**

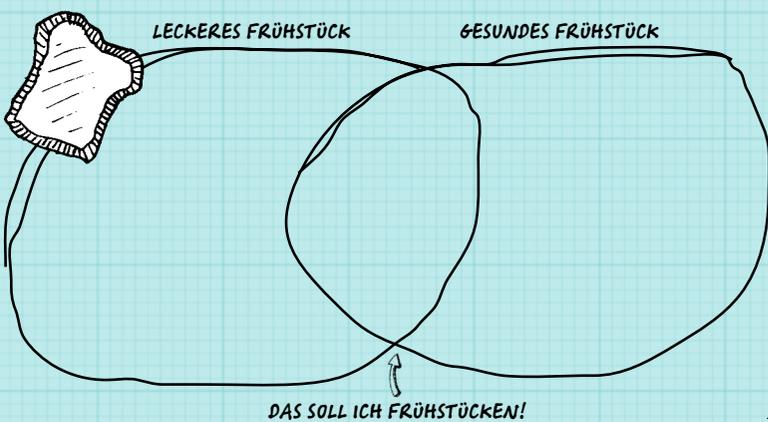
**riva**



# MEIN FRÜHSTÜCK



CORNFLAKES															
TOAST															
PIZZA VON LETZTER NACHT															
MÜSLI															
CHIPS															
EIER															
BRÖTCHEN															
MUFFINS															
PANCAKES															
PORRIDGE															
SCHOKOLADE															
SONSTIGES															
TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15



**TRAGE HIER EIN, WAS DU GEFRÜHSTÜCK HAST. WIE VIEL BEFIND SICH IN DER MITTE?**

WAS HAST DU GEGESSEN? WIE OFT HAST DU DAS FRÜHSTÜCK AUSFALLEN LASSEN?  
FÜLLE SO VIELE KÄSTCHEN WIE NÖTIG AUS.



15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

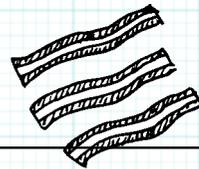
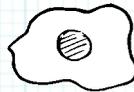
## FAZIT

SO OFT HABE ICH NICHT GEFRÜHSTÜCKT

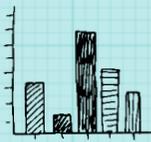
SO OFT HABE ICH UNGESUND GEGESSEN

SO OFT HABE ICH GESUND GEGESSEN

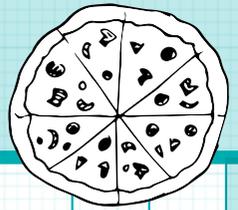
SO OFT HABE ICH ZU VIEL GEGESSEN



<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>



# MEIN MITTAGESSEN



## SANDWICH

BIST DU SATT  
GEWORDEN?

## SUPPE

BIST DU SATT  
GEWORDEN?

## SALAT

BIST DU SATT  
GEWORDEN?

## FLEISCH

BIST DU SATT  
GEWORDEN?

## NUDELN

BIST DU SATT  
GEWORDEN?

## SONSTIGES

BIST DU SATT  
GEWORDEN?

TAG → 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14



## WAS ISST DU AM LIEBSTEN?

STELLE DEIN PERFEKTES ESSEN AUS FOLGENDEN ZUTATEN ZUSAMMEN:

- HUHN
- RIND
- SCHWEIN
- BACON
- FISCH

- GEMÜSE
- TOFU
- SALAT
- TOMATEN
- KÄSE

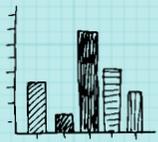
- REIS
- SCHOKOLADE
- NUDELN
- NÜSSE
- BROT



MEIN LIEBLINGSESSEN IST

.....





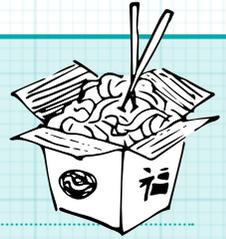
# MEIN ABENDESSEN



SELBST GEMACHT															
RESTAURANT															
LIEFERDIENST															
TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

**KLEINE SÜNDEN**

## VORSPEISEN MEINE LIEBSTEN VORSPEISEN



**KLEINE SÜNDEN**

## HAUPTGERICHTE MEINE LIEBSTEN HAUPTGERICHTE



NOTIERE, WO UND WAS DU ISST. SEI EHRlich ...

15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



## DESSERTS

MEINE LIEBSTEN DESSERTS

KLEINE  
SÜNDEN



## FAZIT

SO OFT HABE ICH SELBST GEKOCHT

SO OFT WAR ICH IM RESTAURANT

SO OFT HABE ICH ESSEN BESTELLT

MEIN SCHLECHTES GEWISSEN IST

MEIN PERFEKTES ABENDESSEN

(Z. B. JE EIN GERICHT AUS DEN LISTEN  
LIEBLINGSVORSPEISEN, -HAUPTGERICHTE UND -DESSERTS)



# FÜNF-AM-TAG-TRACKER



5

4

3

2

1

TAG

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

5

4

3

2

1

TAG

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

5

4

3

2

1

TAG

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



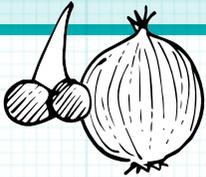


# STELLE SICHER, DASS DU GENUG OBST UND GEMÜSE ISST!

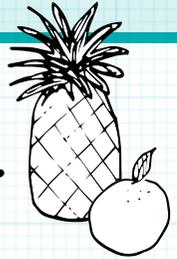


## IN WELCHER FORM NIMMST DU DEIN OBST ZU DIR?

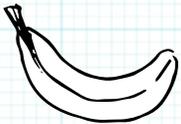
- 1 GANZE FRUCHT WIE ÄPFEL, BANANEN, BIRNEN ETC.,
  - 1 GANZES GEMÜSE WIE ZWIEBELN, PAPRIKA ETC.,
  - 1 SCHÜSSEL GRÜNER SALAT ETC., 1 GLAS SMOOTHIE ODER SAFT,
  - 3 GEHÄUFTE TEELÖFFEL KRAUT, KAROTTEN ETC.
- = 1 PORTION



## FÜLLE DIESE TABELLE ANHAND DER INFORMATIONEN VON DER LINKEN SEITE AUS.



ANZAHL IM MONAT	ÜBER 20				
	10-20				
	5-10				
	1-5				
		MONAT			



## FAZIT



OBST, DAS ICH AM HÄUFIGSTEN GEGESSEN HABE

GEMÜSE, DAS ICH AM HÄUFIGSTEN GEGESSEN HABE

OBST/GEMÜSE, DAS ICH VIEL ÖFTER ESSEN SOLLTE

OBST/GEMÜSE, DAS ICH AUF KEINEN FALL ESSE

# MEINE SNACKS

TO SNACK  
OR NOT TO  
SNACK?

START

FÜHLST DU DICH MÜDE  
ODER HUNGRIG?

JA

NEIN

DANN SOLLTEST DU VIELLEICHT  
ETWAS ESSEN. IST OBST IN DER  
NÄHE?

WÜRDEN DICH LUSTIGE  
KATZENVIDEOS GENUG  
ABLENKEN, SODASS DU  
NICHT MEHR SNACKEN WILLST?

JA

NEIN

NEIN

JA

**SUPER!**

WIRST DU ES ALS SNACK  
ESSEN?

JA

HMM. WARUM GEHST DU  
NICHT SCHNELL ETWAS OBST  
KAUFEN? SO BEKOMMST DU  
AUCH GLEICH EIN BISSCHEN  
BEWEGUNG!

DAS WAR EINFACH!  
DU SOLLTEST ES  
MIT EINEM SNACK  
FEIERN.  
(NUR SPASS!)

JA

NEIN

NEIN

HIGH FIVE! UND ES IST SOGAR  
EINS DEINER FÜNF-AM-TAG!  
**GUT GEMACHT!**

ABER ES WIRD  
SO LECKER  
UND FRISCH  
SCHMECKEN!  
WILLST DU  
WIRKLICH KEIN  
OBST SNACKEN?

**DU HAST SO RECHT!**

SORRY!

ICH HATTE JA KEINE  
AHNUNG. SNACK ETWAS,  
DU HELD.

NEIN

JA

DU WILLST ETWAS SÜSSES,  
RICHTIG?

JA

KÖNNTE DAS LEBEN VON  
JEMANDEM DAVON ABHÄNGEN,  
DASS DU DIESEN SNACK ISST?

NEIN

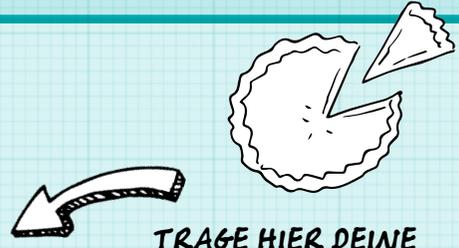
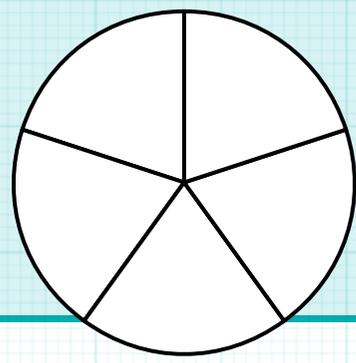
NEIN

NA GUT, DANN GEH  
NIEMANDEM AUF DIE NÜSSE  
**(OOH - NÜSSE!)**  
UND SNACK ETWAS, DAS DICH  
BEI LAUNE HÄLT.

ZUM GLÜCK BIST DU NICHT  
MELODRAMATISCH. OKAY,  
DANN HOL DIR HALT ETWAS  
SÜSSES ...

# NASCHEN IST NICHT IMMER SCHLECHT – MANCHMAL BRAUCHST DU EINFACH ETWAS ZUSÄTZLICHE ENERGIE!

**KUCHEN  
DIA-  
GRAMM**



**TRAGE HIER DEINE  
LIEBLINGSKUCHEN EIN**

<b>OBST</b>																			
<b>NÜSSE/SAMEN</b>																			
<b>SCHOKOLADE</b>																			
<b>CHIPS/ SALZIGES</b>																			
<b>SÜßIGKEITEN/ KEKSE</b>																			
<b>SONSTIGES</b>																			
<b>WIDER- STANDEN!</b>																			
<b>TAG</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

## FAZIT

**HÄUFIGSTER SNACK** .....

**UNBELIEBTESTER SNACK** .....

**SOLLTE ICH ÖFTER SNACKEN** .....

**SO OFT HABE ICH WIDERSTANDEN** .....

# ÜBER DEN TELLERRAND ...



## AFRIKANISCH

- BOBOTIE
- KROKODIL
- STRAUSS

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## AMERIKANISCH

- BURGER
- SOUL FOOD
- TWINKIES

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## BRITISCH

- FISH AND CHIPS
- BEEF WELLINGTON
- ENGLISCHES FRÜHSTÜCK

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## KARIBISCH

- JERK CHICKEN
- ZIEGENEINTOPF MIT CURRY
- ACKEE UND SALTFISCH

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## CHINESISCH

- RINDFLEISCH NACH SZECHUAN-ART
- CHILIKRABBen
- WAN TAN

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## OSTEUROPÄISCH

- GULASCH
- BORSCHTSCH
- PIROGGEN

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## FRANZÖSISCH

- MOULES FRITES
- CASSOULET
- NIZZA-SALAT

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## GRIECHISCH

- LAMMSPIESSE
- MOUSSAKA
- HALLOUMI SAGANAKI

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## INDISCH

- CURRYS
- DAL
- KULFI

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## IRISCH

- IRISH STEW
- COLCANNON
- BARMBRACK

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## ITALIENISCH

- LASAGNE
- RISOTTO
- GNOCCHI

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## JAPANISCH

- SUSHI
- TEMPURA
- TERIYAKI

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## MEXIKANISCH

- CHILAQUILES
- MOLE
- TAMALE

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## NORDISCH

- FISH PIE
- HAMMEL-EINTOPF
- HERING

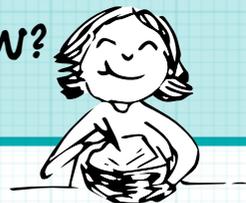
ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

## NORDAFRIKANISCH

- TAJINE
- COUSCOUS
- M'HANNCHA

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

# WIE ABENTEUERLICH SIND DEINE ESSGEWOHNHEITEN? KREUZE AN, WAS DU SCHON PROBIERT HAST!



## PORTUGIESISCH

PIRI-PIRI-  
HÜHNCHEN

CALDO VERDE

CREME-  
TÖRTCHEN

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

---

## SÜDAMERIKANISCH

CEVICHE

EMPANADAS

CAIPIRINHA

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

---

## SPANISCH

TAPAS

PAELLA

CHORIZO

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

---

## ASIATISCH

THAI  
GREEN CURRY

AYAM SIOH

BÁNH CHUNG

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

---

## TÜRKISCH

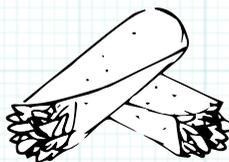
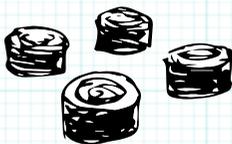
TABOULÉ

BABA  
GHANOUSH

BAKLAVA

ODER VIELLEICHT ETWAS ANDERES?

---



## FAZIT

MEINE LIEBLINGSKÜCHE

---

MEIN LIEBLINGSGERICHT

---

ICH BIN ETWAS IRRITIERT VON

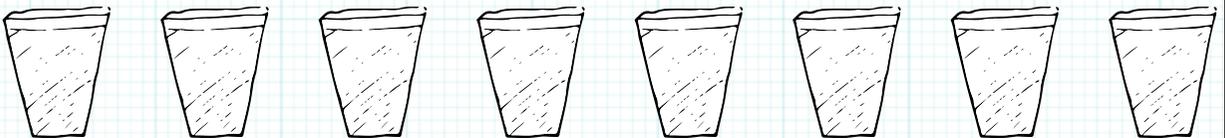
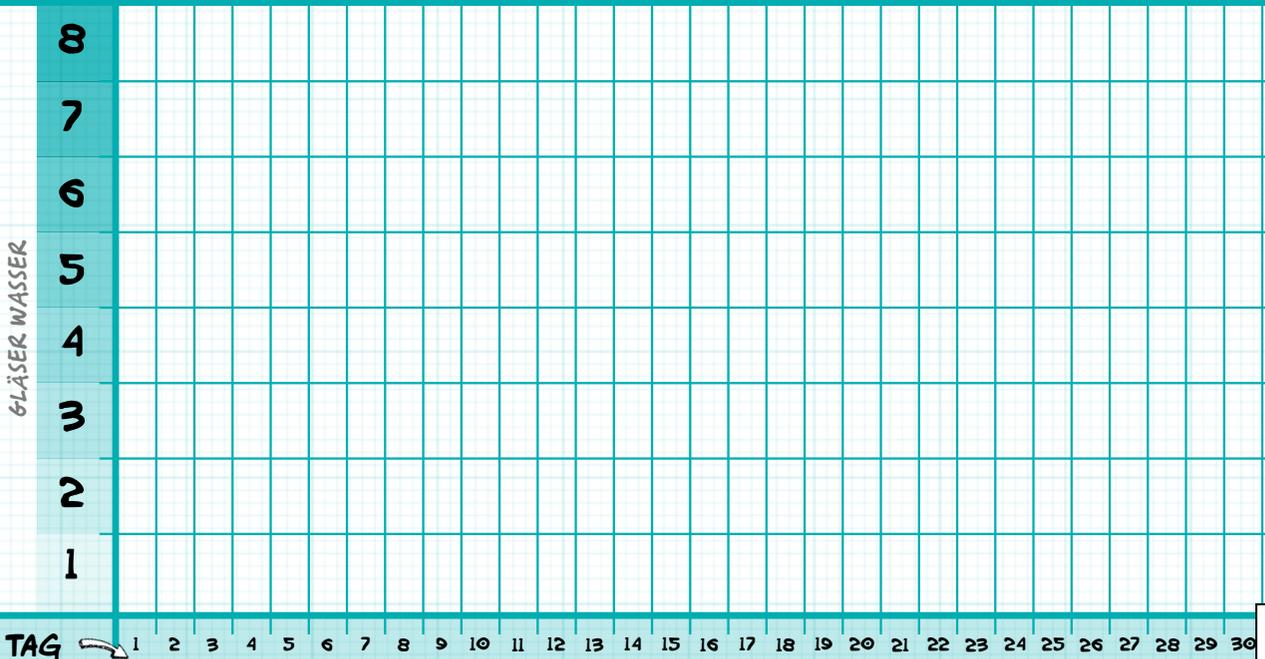
---

UNBEDINGT PROBIEREN MUSS ICH NOCH

---

# DU BIST, WAS DU TRINKST

WIR SOLLTEN MINDESTENS 1,5 LITER (CA. 8 GLÄSER) WASSER AM TAG TRINKEN.  
MALE DIE BLÖCKE AUS, UM HERAUSZUFINDEN, WIE VIEL DU TRINKST.



VERGIB SPEZIELLE FARBEN FÜR DIESE GETRÄNKE:

- STILLES WASSER
- WASSER MIT KOHLENSÄURE
- TEE
- SCHWARZER TEE

- KAFFEE
- HEISSE SCHOKOLADE
- MILCH
- WASSER MIT GESCHMACK

- SAFT
- SODA
- ENERGYDRINK
- SCHORLE



ICH ERFÜLLE DIE VORGABE OBEN ZU \_\_\_\_\_ %!

**UNSER KÖRPER BESTEHT ZU ETWA 60 PROZENT AUS WASSER,  
VON DEM WIR TÄGLICH AUCH EINEN TEIL VERLIEREN.  
NUTZE DIESE TABELLEN, UM ZU SEHEN, WAS DU WIEDER AUFNIMMST!**

**TRAGE UNTEN DEINE LIEBLINGSDRINKS EIN UND NUTZE DIE TABELLE, UM HERAUSZUFINDEN,  
WANN DU WELCHEN DAVON ZU DIR GENOMMEN HAST.**



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>WEISSWEIN</b>							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

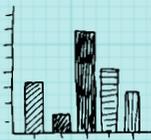
# FAZIT

TAGE, AN DENEN ICH 1 BIS 1,5 LITER GETRUNKEN HABE .....

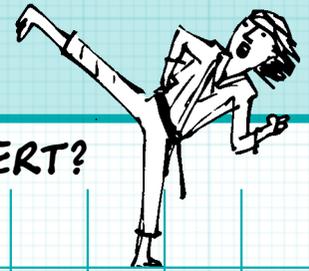
MEIN LIEBLINGSGETRÄNK (PROZENTUAL) .....

HÄUFIGSTER DRINK .....

DAS SOLLTE ICH WENIGER OFT TRINKEN .....



# FITNESS



WIE OFT HABE ICH TRAINIERT?

FITNESS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
SCHWIMMEN														
YOGA														
BALLSPORT														
JOGGEN														
RADFAHREN														
TANZEN														
REITEN														
KRAFT-TRAINING														
NETFLIX GUCKEN														



ORDNE DEINEN  
AKTIVITÄTEN  
FARBEN ZU, FÜLLE  
DIE TORTENSTÜCKE  
PROPORTIONAL AUS UND  
BESCHRIFTE SIE.

