

Mit wenigen Fragen finden Sie die idealen Anteile

Kreuzen Sie bitte die Antworten an, die am besten auf Sie zutreffen. Die müssen nicht genau Ihre Reaktionen beschreiben, sondern es geht darum, Tendenzen zu finden. Je mehr Antworten in der linken Spalte liegen, um so besser haben Sie die Anteile zusammengestellt.

	Beantworten Sie diese Fragen 1-2 Stunden nach der Mahlzeit	
	Die Anteile sind richtig	Die Anteile sind noch nicht ideal
Appetit Sättigung Heißhunger auf Süßes	<input type="checkbox"/> Ich fühle mich <i>satt</i> <input type="checkbox"/> Ich habe <i>keinen</i> Heißhunger auf Süßes <input type="checkbox"/> Ich habe <i>nicht</i> das Gefühl, als müsste ich noch etwas essen <input type="checkbox"/> Ich werde <i>nicht</i> schon wieder hungrig <input type="checkbox"/> Vor der nächsten Mahlzeit brauche ich <i>keine</i> Zwischenmahlzeit	<input type="checkbox"/> Mein Bauch ist zwar voll, aber ich habe <i>immer noch</i> Hunger <input type="checkbox"/> Ich bin irgendwie nicht zufrieden. Es ist, als würde mir noch etwas <i>fehlen</i> <input type="checkbox"/> Ich möchte etwas Süßes essen <input type="checkbox"/> Ich bin <i>schon wieder</i> hungrig <input type="checkbox"/> Vor der nächsten Mahlzeit brauche ich eine Zwischenmahlzeit
Energie-niveau	<input type="checkbox"/> Nach dem Essen habe ich wieder meine volle Energie <input type="checkbox"/> Ich fühle mich weder aufgedreht noch müde, meine Energie fühlt sich normal und gut an	<input type="checkbox"/> Ich habe jetzt zu wenig oder zu viel Energie <input type="checkbox"/> Jetzt bin ich <i>aufgedreht, zittrig</i> oder <i>nervös</i> <input type="checkbox"/> Ich fühle mich <i>aufgedreht</i> , aber gleichzeitig fühle ich mich auch <i>müde, erschöpft</i> <input type="checkbox"/> Nach dem Essen ist meine Energie abgefallen. Ich bin jetzt <i>müde, erschöpft, schläfrig</i> oder <i>lethargisch</i>
Geistige Klarheit und Gefühle	<input type="checkbox"/> Ich fühle mich jetzt <i>besser</i> <input type="checkbox"/> Ich fühle mich wie neu "aufgetankt", <i>regeneriert</i> <input type="checkbox"/> Emotional fühle ich mich <i>stabiler</i> <input type="checkbox"/> Mein Verstand ist <i>klarer</i> und <i>schärfer</i> <input type="checkbox"/> Meine Gedanken laufen "normal" ab	<input type="checkbox"/> Ich fühle mich geistig <i>langsam, träge</i> oder <i>verwirrt</i> <input type="checkbox"/> Ich kann <i>nicht</i> klar und schnell denken <input type="checkbox"/> Meine Gedanken <i>rasen</i> <input type="checkbox"/> Ich kann mich <i>nicht</i> konzentrieren <input type="checkbox"/> Ich bin apathisch, niedergeschlagen, depressiv oder traurig <input type="checkbox"/> Ich bin ängstlich, wie besessen, zornig, reizbar oder kurz angebunden

Am besten machen Sie sich einige Kopien dieses Fragebogens, wenn Sie damit arbeiten möchten.