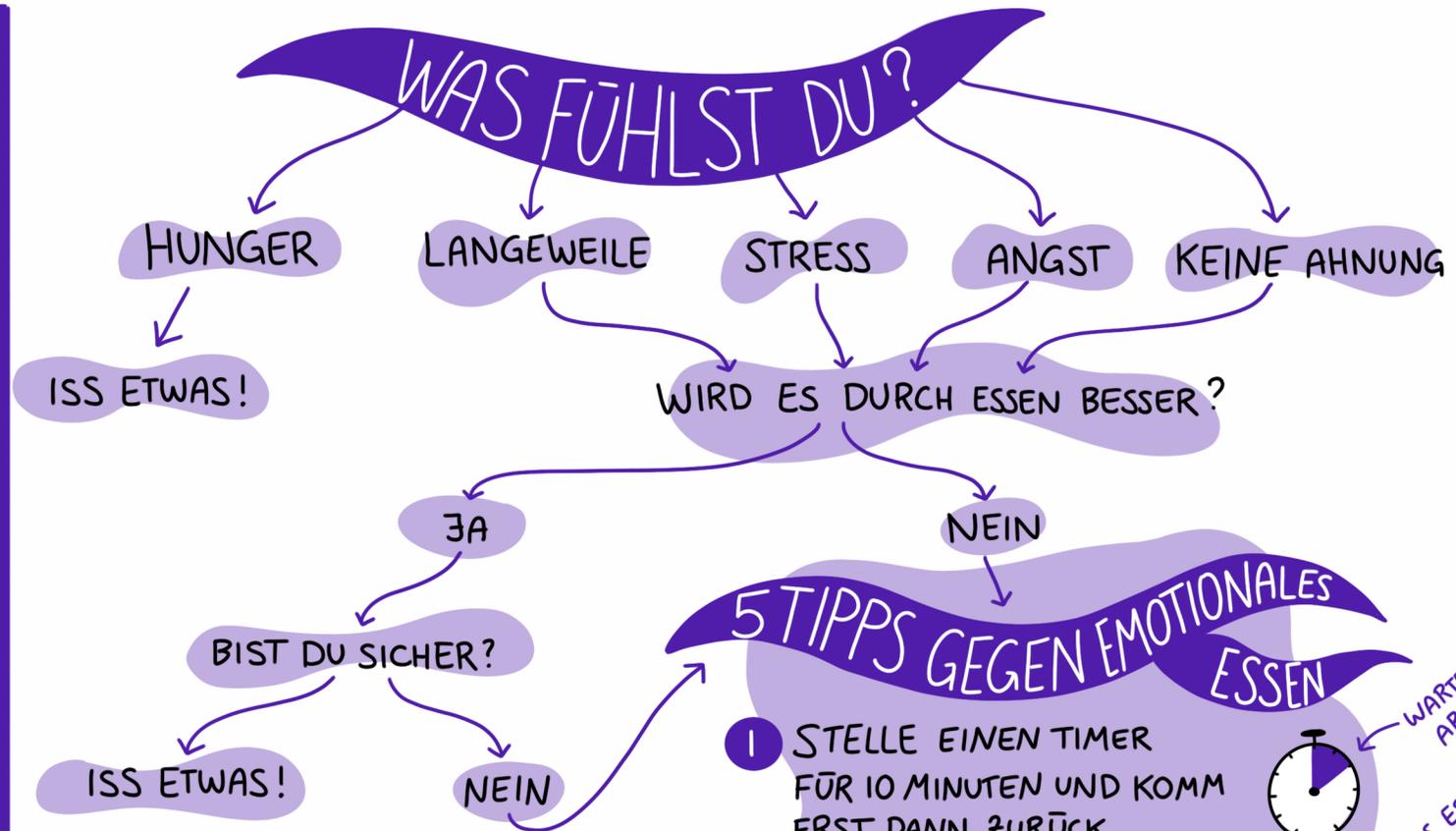


BESIEGE  
EMOTIONALES  
ESSEN!



WELCHE NEGATIVE  
EMOTION HAT DIESES  
GEFÜHL AUSGELÖST?

### 5 TIPPS GEGEN EMOTIONALES ESSEN

- 1 STELLE EINEN TIMER FÜR 10 MINUTEN UND KOMM ERST DANN ZURÜCK  WARTE AB
- 2 LEGE EINE MÜNZE IN EIN GLAS FÜR EINE SICHTBARE BELOHNUNG WANN IMMER DU NICHT NACHGIBST  LASS ES WACHSEN
- 3 HÖRE DIR STATTDESSEN EINE MOTIVIERENDE PODCAST FOLGE AN  LERNE VON ANDEREN WIE SIE MIT IHREN EMOTIONEN UMGEHEN
- 4 PLANE DEINEN SNACK FÜR DEN NÄCHSTEN TAG 
- 5 ERKENNE, DASS DU KEINEN HUNGER HAST & GEH WEG  WENN DU 24 STUNDEN WARTEN KANNST, HAST DU ES DIR VERDIENT

