

# Zeit für einen Neustart?

Finden Sie heraus, wie viel Unterstützung Sie von Ihrem Abnehm-Navi benötigen, denn Übergewicht hat meist mehrere Gründe. Kreuzen Sie jeweils eine Antwort an. Wenn keine zu 100 Prozent zutrifft, nehmen Sie die, die am ehesten passt – oder lassen die Frage ganz aus.

<b>1</b>	<b>Unter den Käse lege ich am häufigsten</b> <input type="radio"/> (A) Weißbrot <input type="radio"/> (B) Knäckebrötchen <input type="radio"/> (C) Vollkornbrot
<b>2</b>	<b>Den meisten Platz im Vorratsschrank nehmen ein</b> <input type="radio"/> (A) Süßigkeiten <input type="radio"/> (B) Nudeln & Reis <input type="radio"/> (C) Konserven mit Tomaten & Hülsenfrüchten
<b>3</b>	<b>Abends beim Fernsehen nasche ich am liebsten</b> <input type="radio"/> (A) Chips und Schoki im Wechsel <input type="radio"/> (B) Frisches Obst <input type="radio"/> (C) Erdnüsse
<b>4</b>	<b>Gemüse esse ich</b> <input type="radio"/> (A) Nur in der Kantine <input type="radio"/> (B) 1–2x pro Woche <input type="radio"/> (C) Fast täglich
<b>5</b>	<b>Wie viele Mahlzeiten (inklusive Snacks) essen Sie am Tag?</b> <input type="radio"/> (A) Mehr als 4 <input type="radio"/> (B) 3–4 <input type="radio"/> (C) 2–3
<b>6</b>	<b>Fühlen Sie sich oft gestresst und angespannt?</b> <input type="radio"/> (A) Termindruck ist mein zweiter Vorname. <input type="radio"/> (B) Nur bei Streitigkeiten <input type="radio"/> (C) Ich bin ziemlich ausgeglichen.
<b>7</b>	<b>Schlafen Sie ausreichend?</b> <input type="radio"/> (A) Selten länger als fünf, sechs Stunden <input type="radio"/> (B) Das ist sehr unterschiedlich. <input type="radio"/> (C) Ohne sieben, acht Stunden Schlaf geht bei mir gar nichts.

## Auswertung: Welchen Buchstaben haben Sie am häufigsten angekreuzt?

**(A)** Okay, es wird Zeit für eine ganz neue Route in Ihrem Leben. Wussten Sie, dass auch Schlafmangel und Stress nicht nur Ihrer Gesundheit, sondern auch Ihrer Figur schaden? Mehr dazu – genau wie zu Ihrem persönlichen Ernährungsplan – erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

**(B)** Sie haben sich bereits mit dem Thema beschäftigt und wissen eigentlich, wohin die Reise geht. Von Ihrem Abnehm-Navi erhalten Sie Unterstützung bei der Lebensmittel-Auswahl und bei der Reduzierung von Zwischenmahlzeiten. Los geht's!

**(C)** Sie sind schon auf einem richtig guten Weg. Noch ein paar kleine Routenkorrekturen und Sie erreichen ohne größere Umwege Ihr Ziel.