



FAUSTFORMEL System



Meine HELGA

Wie geht es deiner HELGA?

HELGA steht für Hunger, Energie, Laune, Gier/Gelüste (also auch Heißhungerattacken) und Ausruhen (oder eigentlich Schlaf). Wenn HELGA im Gleichgewicht ist, ist das ein gutes Anzeichen dafür, dass du auf dem richtigen Weg bist und dein Körper im Gleichgewicht ist.

Also: wie geht es HELGA? :-)

Verteile folgende Punktzahl und zähle sie unten zusammen:

- 0 - stimmt überhaupt nicht
- 1 - stimmt eigentlich nicht
- 2 - stimmt ein bisschen
- 3 - stimmt
- 4 - stimmt SEHR

Das Optimum sind 100 Punkte. Zähle unten alle deine Punkte zusammen - so kannst du vergleichen, wo du

Hunger					
	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Ich schaffe es zwischen Mahlzeiten problemlos ca. 4 Stunden ohne hungrig zu werden.					
Wenn ich aufwache, bin ich angenehm satt (und nicht hungrig).					
Mein Bauch/Magen fühlt sich zwischen den Mahlzeiten angenehm an.					
Wenn ich esse, werde ich schnell satt und das hält auch lange an.					
Mein Hunger ist vorhersehbar und von einem Tag auf den nächsten stabil.					
SUMME					

Meine HELGA

Energie					
	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Meine Energie ist über den Tag hinweg und von einem Tag auf den nächsten stabil.					
Wenn ich erschöpft bin, erhole ich mich schnell und meine Energie ist schnell wieder gleich hoch wie vorher.					
Ich habe immer die Energie, die ich brauche oder möchte.					
Ich habe immer die Energie, die ich brauche, ohne dafür auf bestimmte Nahrungsmittel oder koffeinhaltige Getränke zurückgreifen zu müssen.					
Ich kann mich schnell und problemlos motivieren, kann mich gut konzentrieren oder erledige Dinge effektiv.					
SUMME					

Laune					
	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Meine Laune ist den ganzen Tag über gleichbleibend stabil - von in der Früh bis in den späten Abend.					
Ich bin entspannt ohne Sorgen oder Ängste.					
Ich bin nach einem stressigen, deprimierenden oder schmerzhaften Erlebnis schnell wieder gut gelaunt.					
Meine Stimmung ist von einem Tag auf den nächsten vorhersehbar und eigentlich immer gleich gut.					
Meine Stimmung bleibt ausgeglichen und ruhig, egal, was um mich herum gerade los ist (Leute, Lärm, Temperatur, Licht etc.).					
SUMME					

Meine HELGA

Gier-Gelüste-Heißhunger					
	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Ich höre ohne Probleme auf zu essen, wenn ich satt bin (oder ein Bedürfnis nach einem bestimmten Nahrungsmittel befriedigt habe).					
Ich habe den ganzen Tag lang keine Gier, Gelüste oder Heißhungerattacken.					
Ich denke zwar hin und wieder an Essen, ich muss aber nicht ständig an ein bestimmtes Nahrungsmittel denken.					
Ich kann mit Stress umgehen, ohne dadurch Gier/Gelüste auf bestimmte Lebensmittel zu bekommen.					
Ich habe so gut wie nie Lust auf Süßes oder Alkohol nach einer Mahlzeit.					
SUMME					

Schlaf					
	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Ich schlafe schnell und problemlos ein.					
Ich schlafe problemlos durch.					
Ich bekomme ausreichend erholsamen, tiefen Schlaf.					
Sogar wenn ich mal nicht optimal schlafe, habe ich immer genug Energie um meinen Tag zu meistern.					
Wenn ich aufwache, fühle ich mich ausgeruht, wach und voller Energie.					
SUMME					

Gesamtsumme					
	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Punkteanzahl					