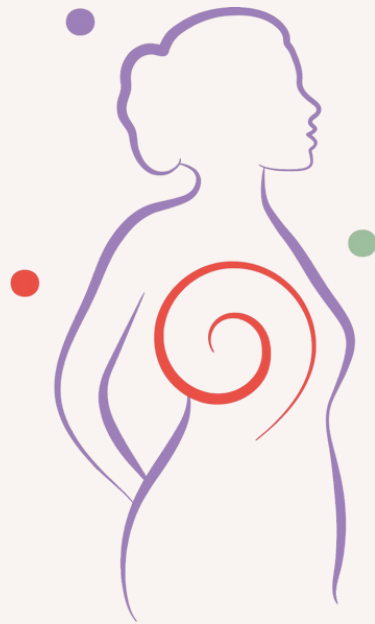


Herzgewicht-Check:

Warum du abends isst (und was du stattdessen brauchst)



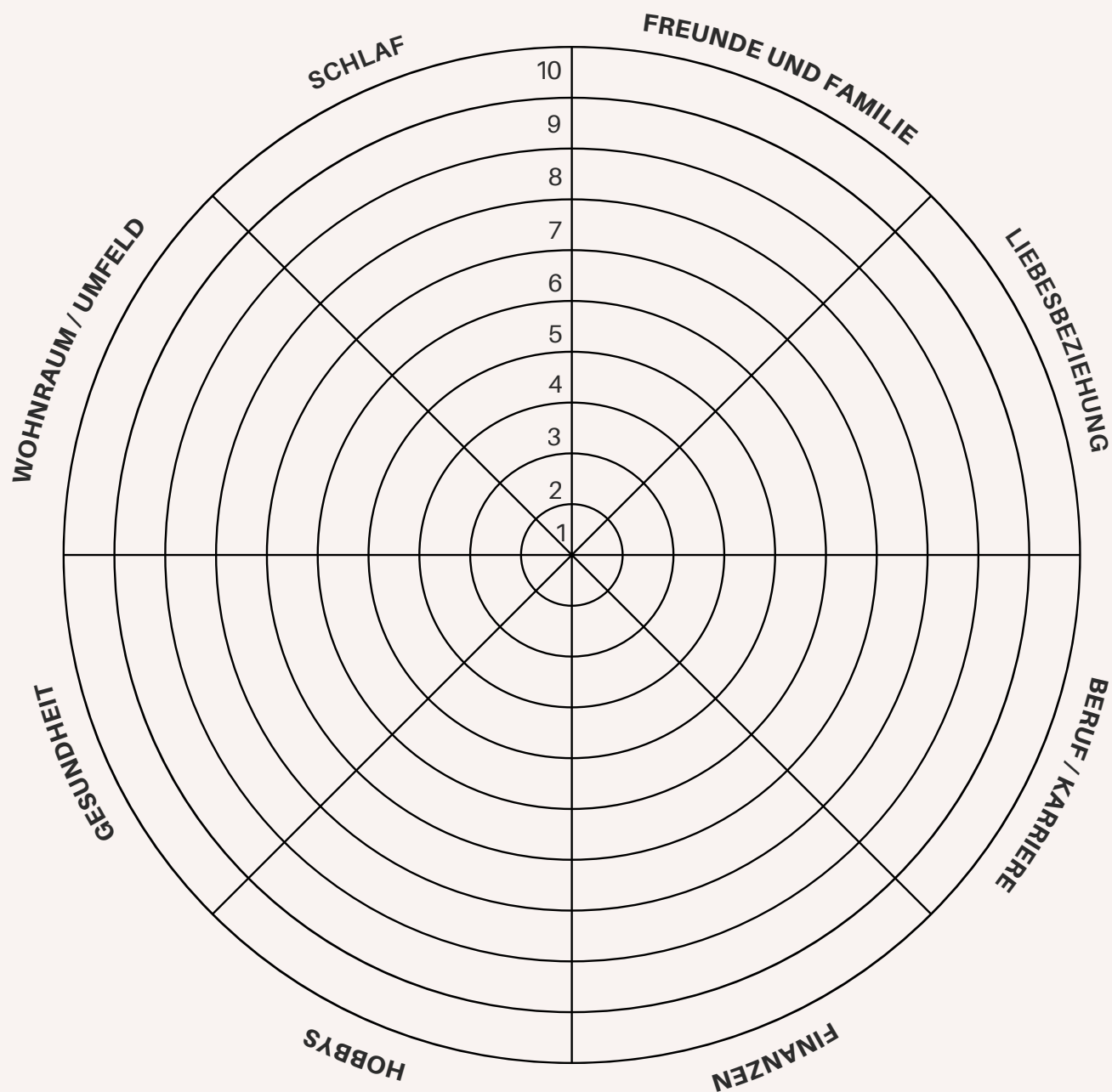
FOR SELF-LOVE

CHRISTINE REICHERT - ERLEICHTERT LEBEN

Lebensrad

Markiere spontan, ohne lange nachzudenken.
Dein erster Impuls zählt.

Entspricht das was ich gerade lebe, meinem Herzen?



NOTIZ

IMPULS-FRAGEN



Wann ist Frustessen bei mir am stärksten (Uhrzeit/Situation)?

Was fühle ich dann wirklich – und was bräuchte ich stattdessen?

Welche 1 Sache würde meinen Abend heute 10% leichter machen?

7-Tage Mini-Schritt (Umsetzung)

3 Mini-Routinen zur Auswahl (eine auswählen):
10 Min Spaziergang / frische Luft
proteinreicher Snack am Nachmittag
5-Minuten Runterkommen (Atmung/Stretch/kurze Pause)

















ABHAKEN



„WENN'S SCHWIERIG WIRD, BIN ICH BESONDERS
LIEB ZU MIR“

