

Was hindert uns daran, uns gesund zu ernähren?



Donna Reynolds

Allgemeine Faktoren

- **Zeitmangel**
- **Bequemlichkeit**
- **Verfügbarkeit**
- **Gesellschaftliche Erwartungen**
- **Kosten**
- **Geschmack**
- **Genuss**
- **Ungewissheit**
- **Versuch, abzunehmen**
- **Schlechte Gewohnheiten**
- **Fehlendes Know-how**
- **Belohnungsaufschub**

Zusätzliche Faktoren bei einer bipolaren Störung

- **Keinen Antrieb**
- **Resignation**
- **Fehlende Tagesstruktur**
- **Gleichgültigkeit**
- **Rechtfertigung**
- **Emotionsgesteuerte Essgewohnheiten**
 - Man isst,
 - wenn müde, um Energie zu bekommen.
 - wenn nervös, um sich zu beruhigen.
 - wenn traurig, um sich zu trösten.
 - wenn gelangweilt, für eine Abwechslung.