

Ursachen erkennen

Ursachen für Übergewicht	Trifft zu?
Bewegungsmangel	
Süßigkeiten	
Naschen	
Frust	
Langeweile	
Ärger	
Mangelnde Disziplin	
Essen als Ersatz für Zuwendung	
Zu hastiges Essen	
Anerzogene Eßgewohnheiten	
Kochgewohnheiten	
Anfälligkeit für Werbung	
Veränderung des Lebensstils	
Persönliche Eßgewohnheiten	