

Der mediclass-Ernährungsgewohnheitentest:

Was essen Sie regelmäßig zum Frühstück?	Cornflakes mit Früchten und Milch oder Müsli z	Nur Kaffee oder Tee t	Croissants mit Marmelade und Butter u
Es ist Nachmittag und Sie haben Hunger! Wozu greifen Sie?	Ich greife zum Obst oder Vollkornsnack z	Eine Tafel Schokolade wird es richten u	Ich trinke gaaaaanz viel Wasser t
Was ist immer in Ihrem Einkaufswagen zu finden?	Süßkram, Cola, Pizza und ein paar Fertiggerichte u	Vollkornbrot, Aufschnitt, Tomaten und Saft z	Hauptsächlich Light-Produkte und Kaffee/Tee t
Sie haben einen extrem stressigen Tag auf der Arbeit. Was werden Sie essen?	Gar nichts. Stress schlägt mir sowieso auf den Magen t	Zwischendurch einen Apfel und ein Butterbrot z	Ich bestelle mir eine Pizza, die ich mir nebenbei schnell reinschiebe u
Sie schauen abends Fernsehen. Was gibt es zu knabbern?	Chips, Erdnüsse, Schokolade u	Meistens nichts t	Apfel oder auch Brotsticks mit Hüttenkäse z
Und was ist Ihr Durststiller?	Kaffee, Wasser, Kräutertee t	Cappuccino, Cola, Saft u	100% Saft gespritzt, 1/8l Orangensaft, Mineralwasser z
Haben Sie schon eine Diät hinter sich?	Nein, das habe ich nicht nötig. z	Ich bin sozusagen auf Dauerdiät t	Nach der zehnten habe ich aufgegeben u
Nach dem Mittagessen gibt es Nachtisch, oder?	Nicht für mich t	Nicht immer. Aber manchmal. z	Ich nehme auch gerne 2 mal Nachtisch u
Es ist Mittagspause. Was steht bei Ihnen auf dem Tisch?	Ich hole mir eine Kleinigkeit vom Bäcker oder gehe mittags essen. u	Pasta und Salat oder, gefüllte Weckerl mit einer Tomate und im Anschluss ein bisschen Obst z	Mittags esse ich ein Joghurt, Obst, Salat, nichts Schweres t
Es ist eiskalt. Was essen Sie jetzt am liebsten?	Salat, wie immer t	Möglichst sättigend muss es jetzt sein: Warme Suppe, Eintöpfe und auch deftigere Gerichte; Zwischendurch Schoki, Schoki, Schoki u	Die drei üblichen Hauptmahlzeiten, Obst als Zwischenmahlzeit. Und winterlichen warmen Speisen und Getränken kann ich nicht widerstehen. z
Abendbrot: Was kommt auf den Tisch?	Hähnchen mit etwas Reis und Gemüse t	Abends esse ich meist nicht viel z	Ich esse am liebsten Nudelgerichte. Wenn es schnell gehen muss eine Pizza u
Was ist Ihre Lieblingsküchenhilfe?	Dosenöffner und Mikrowelle u	Meine Wokpfanne z	Meine Küchenwaage t

Die Auswertung: Zählen Sie nun die Symbole und tragen Sie die Anzahl hier ein!

z	t	u
---	---	---

Finden Sie nun Ihren Typ – haben Sie überwiegend ein Symbol gewählt, dann erfahren Sie unter diesem Symbol, mehr über Ihren Esstyp. Halten sich die Symbole die Waage – entspricht der Mischtyp **Typ t u z** Ihren Ernährungsgewohnheiten!

Typ t Sie haben verlernt, was „essen“ ist. Stattdessen versuchen Sie Ihre Nahrungsaufnahme planvoll zu organisieren. Schade! Durch Ihre eigenen Verhaltensregeln lenken Sie Ihr Essverhalten in kontrollierte Bahnen. Sie haben eine tolle Basis geschaffen, aber Essen ist für Sie zu einer Leistungsaufgabe ausgeartet. Vertrauen Sie Ihrer inneren Stimme und verfahren Sie großzügiger mit sich.

Typ z: Sie machen es genau richtig!

Sie sehen toll aus. Natürlich, bei diesem Essverhalten. Klar, greifen Sie auch einfach mal zur Tafel Schokolade. Warum auch nicht? Denn schließlich essen Sie grundsätzlich reichlich Vollkorn, Obst und Gemüse. Mit fiesen Nulldiäten haben Sie nichts am Hut. Haben Sie auch gar nicht nötig. Bleiben Sie einfach wie Sie sind. Das passt schon.

Typ u: Sie lieben es hin und wieder üppiger zu essen. Vielleicht kommt es auch vor, dass Sie aus Frust oder Lust eine ganze Schokoladentafel auf einmal essen, das ist zu viel. Auch Pizza, deftige Hausmannskost oder Schnellimbisse sowie Pommes dürfen nicht täglich auf dem Speiseplan stehen. Dadurch steigen nicht nur die Kilos auf der Waage, sondern leider auch das Risiko für Herz- und Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch Diabetes. Es ist Zeit, das Essverhalten umzustellen: Vollkornbrot, Obst und Gemüse sollten Sie ab sofort bevorzugt essen. Tipp: Sie lieben Pizza? Machen Sie diese selbst. Wussten Sie das 30 Prozent mehr Fett in einer Tiefkühlpizza steckt als, wenn Sie diese selbst zubereiten! Und wissen Sie was, gesundes Essen wird Ihnen schmecken.

Typ t u z

Sie haben die richtigen Verhaltensweisen im Schlaraffenland gefunden. Sie nutzen die Vielfalt der Lebensmittel, die ihnen schmecken, können aber gleichzeitig sehr gut und mühelos die für Sie richtigen Portionsgrößen unter Kontrolle bringen. In diesem Punkt zählen Sie zu den Menschen, die bereits einen inneren Kompass haben, um sich im leckeren Überfluss zu orientieren.

Information:

Den vielen positiven Seiten Ihrer Ernährung werden Sie bestimmt noch ein bis zwei Optimierungen hinzufügen können, die sich langfristig auf Ihre Gesundheit positiv auswirken werden.

Falls Sie sich für weitere Informationen über Ernährung interessieren, bietet Ihnen mediclass nicht nur Vorträge zur Ernährung und spezifischen Themen, sondern ganz individuell auf Sie zugeschnittene Beratung an (www.medicclass.com) – Telefon: (1) 890 45 20