



- D** Chips und Knabbersachen sind mein großes Laster, fürchte ich.
- C** Zugegeben: Etwa dreimal pro Woche hole ich mir etwas vom Imbiss.
- F** Vollkornprodukte vertrage ich nicht gut. Davon bekomme ich Verdauungsprobleme und Bauchschmerzen.
- B** Ich kann machen, was ich will – mein Übergewicht werde ich nicht los.
- F** Häufig fühle ich mich schlapp, müde und abgeschlagen.

- A** Über- oder Untergewicht ist bei mir kein Thema.
- C** Ich koche selten selbst. Öfter wärme ich etwas im Backofen oder in der Mikrowelle auf.
- F** Ich esse lieber viele kleine Mahlzeiten als nur drei große. Ich brauche meine Snacks.
- D** Fett ist schließlich ein Geschmacks-träger. Mit Butter scheint wirklich alles besser zu schmecken.
- C** Ich esse oft im Stehen oder erledige sogar noch irgendetwas nebenbei.
- E** Ich leide an Laktose-, Fruktose- oder Gluten-Intoleranz.
- B** Furchtbar, dieser Schlankeitswahn. Ein paar Kilo mehr sehen doch bei den meisten Frauen besser aus.
- E** Auf eines ist Verlass: Wenn eine Erkältung umgeht, erwischt sie mich höchstwahrscheinlich.
- D** Ich koche und esse gern deftige Hausmannskost.
- A** Mindestens zwei Mahlzeiten am Tag nehme ich ganz in Ruhe ein, meist gemeinsam mit meiner Familie. Das ist bei uns ein festes Ritual.
- F** An Süßigkeiten oder Kuchen kann ich schlecht vorbeigehen.
- C** Fertiggerichte sind leider praktisch – und schmecken nicht schlecht.
- D** Ich esse täglich Käse und/oder Wurst, oft auch mehr als einmal.
- E** Weil ich meine Figur halten möchte, esse ich sehr wenig. Meist nur Salat.
- F** Ich weiß, ich trinke zu viel Fruchtsaft, Limonade oder Cola.

- B** Bei uns in der Familie neigen fast alle zu Übergewicht.
- D** Schnitzel mit Pommes? Gern! Ich habe eine Schwäche für Paniertes und Frittiertes.
- A** Es gibt eigentlich nichts, was ich nicht mag. Und ich probiere gerne etwas Neues aus.
- E** Ich bin Vegetarierin oder ernähre mich sogar vegan.
- C** Wenn ich Stress habe, greife ich zu Schokolade, das brauche ich einfach.
- B** Kleine Portionen machen mich nicht satt. Ich nehme oft noch Nachschlag.
- D** Abends beim Fernsehen knabber ich gern Nüsse oder Chips.
- E** Zum Obst essen muss ich mich ein bisschen zwingen.
- A** Wenn ich mal essensmäßig über die Stränge schlage, gleiche ich das am nächsten Tag wieder aus.
- F** Statt Zucker verwende ich schon lange nur noch Süßstoff.
- E** Was Essen angeht, stelle ich mich ehrlich gesagt etwas an: Ich mag nicht alles.
- C** Wenn ich viel zu tun habe, arbeite ich schon mal durch, ohne Mittagspause.

