

<b>Was?</b>	<b>Wer?</b>	<b>Wann?</b>	<b>Wie?</b>
Joggen gehen	Ich	Montag und Freitag	- Ich werde mir meine Sportsachen bereits vor der Arbeit bereitlegen - Ich werde die Zeit für das Joggen nach der Arbeit fest einplanen
"Schlechte" Kohlenhydrate meiden	Ich selbst	Jeden Tag	Morgens: Bäckerprodukte meiden, dafür ballaststoffreiches Müsli (gerne auch mit Früchten) Mittags/Abends: Kartoffeln, Nudeln und Reis vermeiden, dafür mehr Gemüse und Salat, eine Suppe und als Nachtisch Obst.
"Weniger Zucker"	Ich selbst	Jeden Tag	Um Heißhungerattacken zu vermeiden, Blutzuckerspiegel zu normalisieren und Sättigung zu erhöhen: - keine Fruchtsäfte - auf Proteinreiche Snacks setzen - Obst - Zartbitter Schokolade (>85%)
Bewusst einkaufen	Ich selbst und Ehefrau	Ab nächstem Montag	- Ich werde mit meiner Frau über das Thema sprechen - Wir werden eine Einkaufsliste erstellen und nur diese abarbeiten - Wir werden uns Rezepte aus dem Internet heraussuchen
Täglich 300 g Gemüse essen	Ich selbst	Jeden Tag Zum Abendessen	- Ich werde mir Tiefkühlgemüse kaufen, sodass ich im Notfall immer Gemüse daheim habe - Ich werde täglich in der Kantine abwechslungsreiches Gemüse essen
Bewegung	Ich selbst	Jeden Tag	- Ich werde täglich nach dem Mittagessen eine Runde spazieren gehen - Beim Weg zum Kaffee wähle ich stets den längeren Weg - Anstelle des Fahrstuhls wähle ich die Treppe
Trinken	Ich selbst	Jeden Tag	- Auf ausreichend Flüssigkeit achten, mindestens 2 Liter Wasser pro Tag, "Beim Durstgefühl ist es bereits zu spät"
Nahrungsergänzung	Ich selbst	Jeden Tag	- Omega 3 (1 Kapsel pro Tag) und Vitamin D3 (5.000 IE als Tropfen täglich)