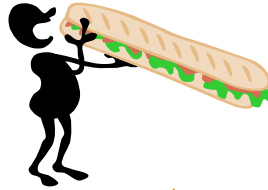


## Verhaltensstrategien zur langfristigen Gewichtsstabilisierung:

1. Regelmäßiges Wiegen, 1x wöchentlich!



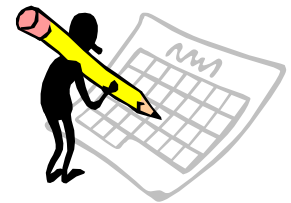
2. Täglich frühstücken!



3. Mehr Eiweiß, weniger Fett!



4. Protokollieren von Ess- und Bewegungsverhalten



5. Flexible Kontrolle – Genuss erhalten!



6. Alltagsbewegung und Sport!



7. Passive Medienzeit einschränken!

