

# Praxisaufgaben Lektion 6

---

Die folgenden Aufgaben sind nach der Lektion innerhalb der nächsten 7 Tage zu erledigen. Sie sollen dir helfen, dein(e) Ziel(e) noch besser zu erreichen!

**EINE MAHLZEIT ESSEN UND INTENSIV KAUFEN**

Iss bei mindestens einer Mahlzeit ganz bewusst und kaue dabei jeden Bissen mindestens 20 mal.

**HANDLUNGSPLAN UMSETZEN**

Schau dir deine in dieser Lektion erarbeiteten Handlungspläne an und setze mindestens einen davon um. Beginne am Besten heute!