



“ Vom Kindergarten an werden wir mit Infos über Ernährung gelangweilt, aber das bringt nichts!

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be



“ Bei einer Diät geht es zwangsläufig darum, Gewicht zu verlieren.

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be



“ Da meine ganze Familie vegan ist, habe ich keine andere Wahl, als mich ebenfalls vegan zu ernähren.

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be



“ Wir haben alle die gleichen Ernährungsbedürfnisse, Essen ist Essen.

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be





**“ Ich brauche keinen
Diätassistenten/Ernährungsberater,
ich kann die Kalorien selbst zählen.**

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

.....

www.et-toi.be



**“ Um sein Gewicht zu
kontrollieren, genügt es,
Mahlzeiten auszulassen.**

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

.....

www.et-toi.be



**“ Proteinersatz ist
die einzige Lösung,
um schnell Muskeln aufzubauen.**

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

.....

www.et-toi.be



**“ Für mich bedeutet Essen
in erster Linie, das zu essen,
was mir Freude bereitet, die Auswirkungen
auf meine Gesundheit sehe ich später.**

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

.....

www.et-toi.be





“ Vegetarisch, ketogen,
glutenfrei usw. zu essen ist das Gleiche,
es ist nur eine Modeerscheinung.

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be



“

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be



“

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be



“

☐ EINVERSTANDEN ☐ ± EINVERSTANDEN ☐ NICHT EINVERSTANDEN

Argumente:

.....

www.et-toi.be

