



---

---

# SCOUTY'S FEHLERSUCHE

---

---

---

## 1. ESSEN

---

- Ernährst du dich ausgewogen?
- Nimmst du zu oft Ersatzmehle zu dir?
- Nimmst du zu oft verarbeitetes Fleisch zu dir?
- Nimmst du zu viele Nüsse zu dir?
- Isst du Fertigprodukte?
- Sind deine Gewürze konform?
- Bist du nach jeder Mahlzeit satt?
- Kaust du Kaugummi?
- Isst du Ersatzbrot?
- Isst du das Müsli aus dem BodyChange Shop?

---

---

## 2. ESSENSZEITEN

---

- Frühstückst du innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufstehen?
- Isst du 3-4 Mahlzeiten im Abstand von 3-6 Stunden ohne Snacks zwischendurch?
- Isst du dein Abendessen spätestens 90 Minuten vor dem Schlafengehen?

---

---

## 3. TRINKEN

---

- Trinkst du genug?
- Ist dein Tee konform?
- Trinkst du Ersatzmilch?
- Trinkst du zu viel Wein abends?

---

---

## 4. SONSTIGE FAKTOREN

---

- Hast du die letzten Tage extrem viel Sport gemacht?
- Steht deine Periode an?
- Hast du genug Schlaf?
- Bist du gestresst?
- Hat dein Körper schon viele Diäten hinter sich?
- Schummelst du heimlich?
- Wiegst du dich zwischen?
- Vergleichst du dich mit anderen?
- Sind deine Ziele realistisch?
- Sind deine Ziele realistisch?

## 5. OPTIMIERUNGSMÖGLICHKEITEN

---

- MOB weglassen!
- Auf Ersatzprodukte soweit es geht verzichten!
- Wein weglassen!
- Mehr Turbos essen!
- Mehr Sport machen!