

40X-System

Kauen Sie Sich gesund

Was ist 40X-System?

Das 40x System hilft Ihnen, richtig zu kauen und achtsam zu essen.

Was brauchen Sie?

Der Bewertungsbogen → Seite 3

Kugelschreiber oder Bleistift.

Wie gehen Sie vor?

- Schreiben Sie das Datum und eventuell die Uhrzeit auf den Bewertungsbogen.
- Nehmen Sie den ersten Bissen in den Mund, legen Sie das Besteck weg und nehmen Sie stattdessen einen Stift in die Hand. Behalten Sie Ihren Bleistift in der Hand, bis Sie Ihr Besteck beim nächsten Bissen wieder brauchen.
- Beginnen Sie langsam zu kauen und zählen Sie die Anzahl der Kaubewegungen, bis Sie 40 erreichen. Wenn Ihr Essen noch nicht ganz zerkaut ist, was gut möglich ist, zählen Sie weiter.
- Kauen Sie Ihre Nahrung so klein wie möglich und schlucken Sie erst dann. Wenn Sie Ihr Essen gut kauen, tun Sie Ihrem Mund, Ihrem Magen und Ihren Därmen einen großen Gefallen.
- Kauen Sie, bis Ihr Mund wirklich leer ist.
- Setzen Sie nun einen Strich in das erste Kästchen mit der Anzahl der Bisse.
- Legen Sie Ihren Stift weg, nehmen Sie den nächsten Bissen mit Ihrem Besteck und wiederholen Sie den ersten Schritt.
- Fühlen Sie nach 5 Bissen, wie viel % Ihrer Nahrung Sie satt sind, und schreiben Sie dies in das Kästchen über Ihren Balken.
- Wiederholen Sie den Vorgang für die nächsten 5 Bissen und notieren Sie abschließend Ihren Sättigungsgefühl als percentage.

- Wenn sich Ihr Sättigungsgefühl 70% nähert, beginnen Sie, nach jedem Bissen Ihr Sättigungsgefühl zu spüren.
- Wenn Sie 100 % erreicht haben, hören Sie auf zu essen, unabhängig davon, wie viel Essen noch auf Ihrem Teller liegt.
- Wenn Sie öfters bei Verwendung des 40x Systems mehr Essen auf dem Teller haben, beginnen Sie damit, weniger zu schöpfen.

Beispiel

Datum: 19-02-2021

% sättigung	10%	30%	60%	100%					
Anzahl der Bisse									

Wie oft 40X-System?

Mindestens 4 Mal pro Woche; mehr ist immer möglich.

Gibt es Nebenwirkungen?

Als Nebenwirkungen werden Gewichtsverlust und mehr Energie angegeben.

Weiteres

- Essen Sie mit geschlossenem Mund und atmen Sie so oft wie möglich durch die Nase.
- Legen Sie dieses Formular auf den Esstisch oder hängen Sie es an die Kühlschranktür.

Name _____

Datum:

% sättigung									
Anzahl der Bisse									

Datum:

% sättigung									
Anzahl der Bisse									

Datum:

% sättigung									
Anzahl der Bisse									

Datum:

% sättigung									
Anzahl der Bisse									

Datum:

% sättigung									
Anzahl der Bisse									

Datum:

% sättigung									
Anzahl der Bisse									