

## **Tag 0: Deine Heißhunger-Baseline**

Bevor wir starten, halten wir fest, wo du heute stehst. Sei ehrlich zu dir selbst – das ist dein Startpunkt für die Veränderung.

- **Heißhunger-Intensität (0-10):** \_\_\_\_\_
- **Häufigkeit pro Tag:** \_\_\_\_\_ mal
- **Haupt-Trigger (z.B. Stress, Abend auf dem Sofa):** \_\_\_\_\_
- **Wie sicher fühlst du dich aktuell (0-10), den Drang zu stoppen?** \_\_\_\_\_