

Mein Weg zu neuen Ernährungsgewohnheiten

Mein Veränderungswunsch (Meine Ziele)

TIPP:
Formuliere deine
Ziele am besten
positiv und in der
Gegenwartsform!

Meine persönliche Motivation für diese Veränderung

Meine Verstärker

Meine konkreten Schritte

Mein Zeitziel



DETAILLIERTERE INFOS FINDEN SIE IN UNSERER BROSCHÜRE
„G.U.T. & GÜNSTIG ESSEN“

Erhältlich als pdf unter
oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/broschuere/
oder als Druckexemplar:

Stadtinformation im Rathaus (Friedrich Schmidt Platz, 1010)
Hauptbücherei am Gürtel (Urban Loritz Platz, 1150)

Urheber:innen:
Ing. René Hartinger, MBA | Dipl. Psychosozialer Berater (in Ausbildung unter Supervision)
Daniela Bergthaler, MSc | Diätologin und Ernährungswissenschaftlerin

Erstellt in Zusammenarbeit mit



pan-at.org