

ESSEN UND PSYCHE

SOCIAL MEDIA BEITRÄGE

BILDKARTEN:
SEITEN 2–9 EINSEITIG AUSDRUCKEN

© 2026

1

9:41

Instagram

mindful.food



300 likes

mindful.food FOOD FOR YOUR MOOD 🥑🧠

Was wir essen, kann auch beeinflussen, wie wir uns fühlen! Unser Gehirn benötigt verschiedene Nährstoffe, um richtig funktionieren zu können.

🥜 Nüsse liefern wertvolle Fettsäuren.
🥦 Gemüse enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe.
🌾 Vollkornprodukte liefern Ballaststoffe.

Eine abwechslungsreiche Ernährung unterstützt deinen Körper und dein Wohlbefinden.

Aber denk daran: Gesund essen bedeutet nicht, immer perfekt essen zu müssen!

#FoodForMood #Ernährung #MentalHealth #Wohlbefinden

© 2026

2

9:41

Instagram

fitness.lifestyle



5 004 likes

fitness.lifestyle NO EXCUSES – YOUR BODY, YOUR RESPONSIBILITY!

Du willst endlich deinen Traumkörper?
Dann hör auf, Ausreden zu suchen!

❌ Keine Süßigkeiten
❌ Kein Fast Food
❌ Keine Cheat Days
✅ Meal Prep
✅ Tägliches Training
✅ Kalorien zählen

Dein Körper zeigt, wie diszipliniert du bist.
Andere schaffen es auch. Warum nicht du?

#BodyGoals #FitnessMotivation #Disziplin
#SummerBody

© 2026

3

9:41

Instagram

detox.beauty



472 likes

detox.beauty 7 TAGE DETOX – FÜHL DICH ENDLICH WIEDER LEICHT!

Du fühlst dich oft müde und aufgebläht?
Dann ist unsere 7-Tage-Detox-Challenge genau das Richtige für dich!

- Unterstützt die Entgiftung
- Hilft beim Abnehmen
- Für einen flachen Bauch
- Mehr Energie im Alltag

Starte jetzt deine Veränderung!
Nur diese Woche: 30 % Rabatt auf unser Detox-Paket!
👉 Link in Bio!

#DetoxChallenge #CleanEating #HealthyLifestyle #Anzeige

© 2026

4

9:41

Instagram

food.freedom



1120 likes

food.freedom DU BIST MEHR ALS DEIN TELLER!

Pizza zum Abendessen? Schokolade zwischendurch? Ein Salat zum Mittagessen Alles darf seinen Platz haben!

Du musst dir Essen nicht verdienen. Du musst nichts durch Sport wieder ausgleichen.

Dein Körper ist kein Projekt, das ständig verbessert werden muss.

Genieße dein Essen und vergiss nicht: Dein Wert hängt nicht von deinem Gewicht ab.

#FoodFreedom #BodyPositivity #Genuss #Selbstliebe

© 2026

5

9:41

Instagram

health.facts.daily



509 likes

health.facts.daily ACHTUNG! ZUCKER MACHT DICH UNKONZENTRIERT!

Du sitzt in der Schule und kannst dich einfach nicht konzentrieren?

Du bist müde und hast keine Energie?
Vielleicht liegt es an deinem Zuckerkonsum! Süßigkeiten sorgen für einen schnellen Energieschub. Danach kommt das große Leistungstief!

🧠 Dein Gehirn braucht die richtige Ernährung!

Verzichte auf Zucker und hol das Beste aus dir heraus!

#HealthFacts #Zuckerfrei #Schule #Konzentration

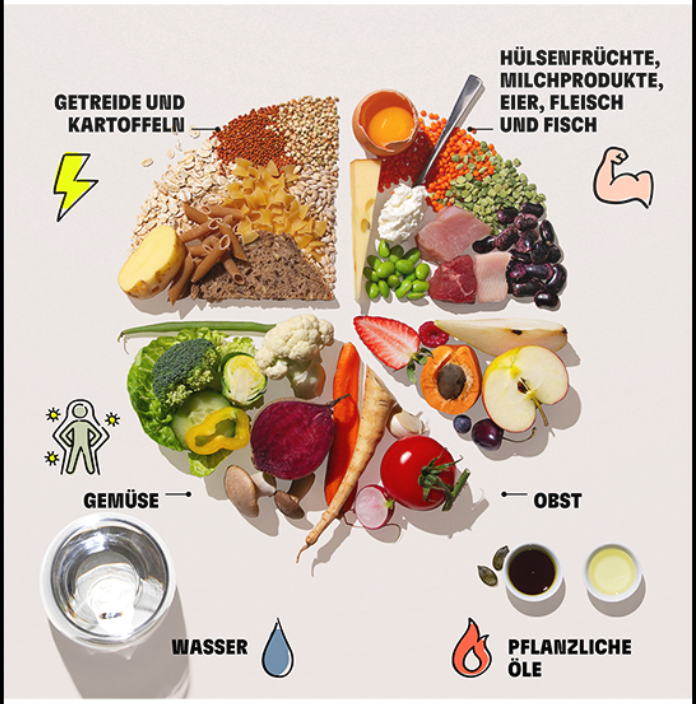
© 2026

6

9:41

Instagram

land_schafft_leben



480 likes

land_schafft_leben Wie sieht eine ausgewogene Mahlzeit aus?

Unser regionales und ausgewogenes Tellermodell bietet Orientierung:
- Gemüse und Obst liefern wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- Getreideprodukte und Erdäpfel versorgen uns mit Kohlenhydraten – Brennstoffen für unseren Körper.
- Proteinreiche Lebensmittel wie Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch oder Hülsenfrüchte liefern Bau- und Reparaturstoffe.
- Pflanzliche Öle, Nüsse und Samen liefern Fette, die unter anderem als Brennstoffe dienen.
- Wasser ergänzt als Getränk.

Vielfalt und Abwechslung sind entscheidend!

#Ernährung #Tellermodell #AusgewogeneErnährung

© 2026

7

9:41

Instagram

slim.perfect



204 likes

slim.perfect NEW WEEK – NEW YOU!

Montag ist der perfekte Tag für einen Neustart!
Dein Ziel für diese Woche:
- Jeden Morgen wiegen
- Bewusst essen
- Keine unnötigen Snacks
- Jeden Tag an dir arbeiten

Kleine Zahl auf der Waage, großes Gefühl von Erfolg! Wer seine Ziele erreichen möchte, muss konsequent bleiben.

Bist du dabei? Schreib „ICH SCHAFFE DAS“ in die Kommentare!

#NewWeekNewMe #WeightGoals #Motivation #SelfImprovement

© 2026

8

9:41

Instagram

psyche.und.essen



170 likes

psyche.und.essen HUNGER ODER GEFÜHL?

Kennst du das? Du hattest einen stressigen Tag, bist traurig oder gelangweilt und plötzlich hast du Lust auf Schokolade oder Chips? Das kann emotionales Essen sein. Essen ist nicht nur Energie für unseren Körper. Es kann auch mit Erinnerungen, Gefühlen und Gewohnheiten verbunden sein.

- Manchmal essen wir aus Hunger.
- Manchmal aus Langeweile.
- Manchmal, weil wir Trost oder Entspannung suchen.

Es kann hilfreich sein, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser kennenzulernen.In welchen Situationen beeinflussen deine Gefühle deine Lust auf bestimmte Lebensmittel?

#EmotionalEating #Psychologie #Selbstwahrnehmung

© 2026