

- Go to:
- All forums
- Web4Health
- FAQs
- FAQ
- production
- Eating Only
- One Meal a Day
- Who are present
- Show History
- Administrate Eating Only One Meal a Day
- Start chatting

## Translate from: English

## Translate to: German

**Title:** [Help](#)

Eating Only One Meal a Day

**Question(s):** [i](#)

I have a problem with my eating habits. I can't eat more than one proper meal per day. If I eat breakfast, I can't eat dinner. Snacks are out of the question. I can't help that I am like this. If I eat any other way I worry about how much I will gain weight. Sometimes I even vomit without putting my fingers in

**Identifier:** [i](#) ed-psy-one-meal-a-day

**Date-created:** [i](#) 19 Aug 2003

**Date-last-modified:** [i](#) 19 Aug 2003

**Body:** [i](#)

<p>There is said to be a tribe in central Africa who only eat after sundown. So it is possible to survive on one meal a day, but it is important that this meal contains the necessary nutrition. However, as you are dissatisfied with your own eating habits, I will try to be of some assistance.</p>  
<p>You write that you weren't like this previously. Did you have normal eating habits then? Did your problems begin after a course of slimming? Anxiety about gaining weight prevents you from eating more than one meal a day, but you will gain more if you eat just one meal than if you eat the same amount spread over several small meals.</p>  
<p>Your eating will be normal if you eat wholesome food, listen to the body's hunger and satisfaction signals, and stop when you feel satisfied.</p>  
<p>Try to change one habit at a time. If you have pushed yourself under your natural weight you will gain weight when you begin to eat

**Author:** [i](#)

**Sources, references:** [i](#)

<ol>  
<li>The personal experience of <http://www.palme.nu/gunborg/> Gunborg Palme</a>, certified psychologist and certified psychotherapist, teacher and tutor in psychotherapy.</li>  
</ol>

**Title:** [Help](#)

Nur eine Mahlzeit essend pro Tag

**Question(s):** [i](#)

Ich habe ein Problem mit meinen Gewohnheiten des Essens. Ich kann mehr als eine richtige Mahlzeit pro Tag nicht essen. Wenn ich das Frühstück esse, kann ich das Abendessen nicht essen. Imbisse stehen

**Identifier:** [i](#) ed-psy-one-meal-a-day

**Date-created:** [i](#) 19 Aug 2003

**Date-last-modified:** [i](#) 19 Aug 2003

**Body:** [i](#)

<p>Es soll einen Stamm in zentralem Afrika geben, die nur nach Sundown essen. Daher ist es möglich, auf einer Mahlzeit pro Tag zu überleben, aber es ist wichtig, daß diese Mahlzeit die notwendige Nahrung enthält. Jedoch da Sie mit Ihren eigenen Gewohnheiten des Essens unzufrieden sind, werde ich versuchen, von einiger Unterstützung zu sein.</p>  
<p>Sie schreiben, daß Sie nicht wie dies vorher waren. Hatten Sie dann normale Gewohnheiten des Essens? Begannen Ihre Probleme nach einem Verlauf von Abnehmen? Die Besorgnis über dem Gewinnen des Gewichtes hindert Sie daran, mehr als eine Mahlzeit pro Tag zu essen, aber Sie werden mehr gewinnen, wenn Sie nur eine Mahlzeit essen als, wenn Sie den gleichen Betrag essen, der über mehrere kleine Mahlzeiten verteilt wird.</p>  
<p>Ihr Essen wird normal sein, wenn Sie gesunde Nahrung essen, anhören zu den Hunger des Körpers und und Befriedigungssignalen des End, wenn Sie sich zufrieden fühlen.</p>

**Author:** [i](#)

**Sources, references:** [i](#)

<ol>  
<li>Die persönliche Erfahrung von <http://www.palme.nu/gunborg/> Gunborg Palme</a>, bestätigtem Psychologen und bestätigtem Psychotherapeuten, Lehrer und Tutor in Psychotherapie.</li>  
</ol>

**Required:** ⓘ

\$eat ; once [one ; time] single [number: of ; meal\*]

**Required:** ⓘ

##\$eat>; sobald [ eines; Zeit ] einzeln [ Zahl: von; Mahlzeit \* ]

**Priority:** ⓘ

once [one ; time]

**Priority:** ⓘ

sobald [ eines; Zeit ]

**Optional:** ⓘ

day\*

**Optional:** ⓘ

Tag \*

**Forbidden:** ⓘ

**Forbidden:** ⓘ

**Not desired:** false ⌵

**Not desired:** false ⌵

**Limit:** ⓘ 1

**Limit:** ⓘ 1

**Meta-description:** ⓘ

I have a problem with my eating habits. I can't eat more than one proper meal per day. If I eat any other way I worry about how much I will gain weight.

**Meta-description:** ⓘ

Ich habe ein Problem mit meinen Gewohnheiten des Essens. Ich kann mehr als eine richtige Mahlzeit pro Tag nicht essen. Wenn ich

**Meta-keywords:** ⓘ

psychology answers

**Meta-keywords:** ⓘ

Psychologieantworten

**Contact:** ⓘ

<SCRIPT LANGUAGE="JavaScript"> document.write('<a href='+m+'mailto:cm'+&#99;@'+dsv.s'+&#117;+'.se'+&#117;+'.mail'...

**Contact:** ⓘ

<SCRIPT LANGUAGE="JavaScript"> document.write('<a href='+m+'mailto:cm'+&#99;@'+dsv.s'+&#117;+'.se'+&#117;+'.mail'...

**Discuss-this:** ⓘ

http://cmc.dsv.su.se/eu/kom/general;comm=en;login

**Discuss-this:** ⓘ

http://cmc.dsv.su.se/eu/kom/general;comm=en;login

**Ask-an-expert:** ⓘ

http://cmc.dsv.su.se/eu/kom/ask-the-expert-here;comm=en;|

**Ask-an-expert:** ⓘ

http://cmc.dsv.su.se/eu/kom/ask-\$\$\$-ERFAHREN

**Notes:** ⓘ

**Notes:** ⓘ

Submit and export everywhere ⓘ Help  
 Submit Preview/Save Cancel  
 Delete Nur eine Mahlzeit essend pro Tag

- Home
- News
- All forums
- Logout
- Ask the expert
- My area
- Help

You are logged in as Jacob Palme  
 Today's date: Sat, 22 Nov 2003 06:41:56 +0100

