

## EXPLORE-METHODE 5.2:

### PERSONA

ZEICHNE  
DEINE PERSONA



Mein nächster Urlaub

Kroatien im Sommer

Meine Lieblings-Apps

Bereal, Instagram

Das ist ein Tick von mir

Ich verliere immer mein Handy

Das ist mein Problem

Ich habe vor Kurzem die Diagnose Diabetes Typ 1 erhalten. Dies kam sehr plötzlich & unerwartet. Ich kenne niemand in meiner Familie oder in meinem Umfeld, das auch an Diabetes erkrankt ist, weshalb ich etwas überfordert bin. Ich habe von den Ärzten & Ernährungsberatern viele Tools bekommen, jedoch muss ich bei jeder Mahlzeit viel überlegen & rechnen, damit ich mir die richtige Menge Insulin spritze. Ich muss jedesmal in einer Tabelle händisch ablesen, welches Produkt wie viel Kalorien enthält, was ein grosser Aufwand ist.

Ein typischer Tag

Entweder unterrichte ich an einer Primarschule als Lehrerin oder ich gehe zur Uni.

Ansonsten mache ich viel Sport, stricke zu Hause oder treffe Freunde

BESCHREIBUNG  
DER PERSON

Haarfarbe, Größe, Alter etc.

- 26 Jahre
- Blond
- ca. 1.65m

Das sind meine Ziele

Ich würde gerne weniger Zeit vor dem Essen damit verbringen, herauszufinden wie viele Kalorien ich auf meinem Teller habe.