

Tag 1



Früh	
Mittag	
Abend	
Zwischenmahlzeit	
Trinken	

Datum:



Aufgestanden um:

Ich habe h geschlafen und bin Mal aufgewacht.

Energietief?

Heißhunger?

Gemütszustand:



Bewegung:



5 Uhr 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

F= Frühstück

M= Mittagessen

A= Abendessen

ZM= Zwischenmahlzeit

Tag 2



Früh	
Mittag	
Abend	
Zwischenmahlzeit	
Trinken	

Datum:



Aufgestanden um:

Ich habe h geschlafen und bin Mal aufgewacht.

Energietief?

Heißhunger?

Gemütszustand:



Bewegung:



5 Uhr 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

F= Frühstück

M= Mittagessen

A= Abendessen

ZM= Zwischenmahlzeit

Tag 3



Früh	
Mittag	
Abend	
Zwischenmahlzeit	
Trinken	

Datum:



Aufgestanden um:

Ich habe h geschlafen und bin Mal aufgewacht.

Energietief?

Heißhunger?

Gemütszustand:



Bewegung:



5 Uhr 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

F= Frühstück

M= Mittagessen

A= Abendessen

ZM= Zwischenmahlzeit