

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Führe ein paar Tage lang Tagebuch über dein Ess- und Trinkverhalten. So wirst du dir ganz einfach und schnell selber auf die Schliche kommen, wo die wunden Punkte sind. Allenfalls macht ein 1:1 Coaching Sinn, um letzte Schwierigkeiten zu lösen. Kontaktiere uns hierfür.

WAS HAST DU KONSUMIERT?

WO HAST DU GEGESSEN?

IN WELCHER STIMMUNGS-LAGE?

Frühstück



Mahlzeiten
Snacks
Getränke (ausser Wasser)

Restaurant / Mensa
unterwegs
Zuhause

gestresst
entspannt
aufgewühlt

Mittagessen



Abendessen



WASSER-GLÄSER / TAG

DATUM