

Tag 1: Arbeitstag oder Freier Tag Datum:

Tageszeit - Uhrzeit	Wie viel? Menge	Was wurde gegessen? Lebensmittel	Getränke (Art und Menge)	Besonderheiten, Gefühle, Sättigung?
Bewegung, Entspannung, Positive Erlebnisse?				

Tag 2: Arbeitstag oder Freier Tag Datum:

Tageszeit - Uhrzeit	Wie viel? Menge	Was wurde gegessen? Lebensmittel	Getränke (Art und Menge)	Besonderheiten, Gefühle, Sättigung?
Bewegung, Entspannung, Positive Erlebnisse?				

Tag 3 Arbeitstag oder Freier Tag Datum:

Tageszeit - Uhrzeit	Wie viel? Menge	Was wurde gegessen? Lebensmittel	Getränke (Art und Menge)	Besonderheiten, Gefühle, Sättigung?
Bewegung, Entspannung, Positive Erlebnisse?				

Tag 4: Arbeitstag oder Freier Tag Datum:

Tageszeit - Uhrzeit	Wie viel? Menge	Was wurde gegessen? Lebensmittel	Getränke (Art und Menge)	Besonderheiten, Gefühle, Sättigung?
Bewegung, Entspannung, Positive Erlebnisse?				