

Esstagebuch

Datum: _____	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück: Uhrzeit, Gefühlslage (Stress, Langeweile usw.?) Wohlbefinden nach dem Essen (satt, müde, voll...) Getränke							
Zwischenmahlzeiten Getränke							
Mittagessen: Uhrzeit, Gefühlslage (Stress, Langeweile usw.?) Wohlbefinden nach dem Essen (satt, müde, voll...) Getränke							

Esstagebuch

Zwischenmahlzeiten Getränke							
Abendessen: Uhrzeit, Gefühlslage (Stress, Langeweile usw.?) Wohlbefinden nach dem Essen (satt, müde, voll...) Getränke							
Spätes Abend- oder Nachtessen Getränke							
Sportliche Aktivitäten/ Bewegung (Was und Dauer)							
Alkohol							
Bilanz (Eigeneinschätzung) ☺ oder ☹							