

Ernährungs-, Bewegungs- und Befindlichkeitsprotokoll

Name:			Tag / Datum:	
Uhrzeit <i>Wann?</i>	Ort <i>Wo?</i>	Speisen / Menge <i>Was? / Wie viel?</i>	Getränke / Menge <i>Was? / Wie viel?</i>	Anmerkungen <i>Wie esse ich?</i> <i>Wie fühle ich mich?</i>
Bewegung & Sport:				