

## Ernährungs-, Bewegungs- und Befindlichkeitsprotokoll

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