

Ess-, Trink- und Bewegungstagebuch

Woche

Montag

Medikament eingenommen

Zeit

Nahrungsmittel

Kcal

Fett

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Total

Trinkmenge

Schritte

Bemerkungen

Momentane Gemütsstimmung



Bitte führen Sie dieses Protokoll immer mit sich und tragen Sie gleich nach dem Essen ein, was und wie viel Sie gegessen haben. Am Anfang werden Sie wahrscheinlich eine Nahrungsmitteltabelle brauchen, um die Kalorien- und Fettangaben herauszufinden. Mit der Zeit werden Sie ein Gefühl dafür bekommen: Die Mühe lohnt sich wirklich. Tragen Sie auch immer den Pedometer mit sich. Sie werden sehen, es macht Spaß, die Fortschritte auch messen zu können!

Woche

Dienstag

Medikament eingenommen

Zeit

Nahrungsmittel

Kcal

Fett

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Total

Trinkmenge

Schritte

Bemerkungen

Momentane Gemütsstimmung



Woche**Mittwoch****Medikament eingenommen****Zeit**

Nahrungsmittel

Kcal

Fett

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Total**Trinkmenge****Schritte**

Bemerkungen

Momentane Gemütsstimmung



Woche**Donnerstag****Medikament eingenommen****Zeit**

Nahrungsmittel

Kcal

Fett

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Total**Trinkmenge****Schritte**

Bemerkungen

Momentane Gemütsstimmung



Woche**Freitag****Medikament eingenommen****Zeit****Nahrungsmittel****Kcal****Fett**

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Total**Trinkmenge****Schritte**

Bemerkungen

Momentane Gemütsstimmung



Woche**Samstag****Medikament eingenommen****Zeit****Nahrungsmittel****Kcal****Fett**

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Total**Trinkmenge****Schritte**

Bemerkungen

Momentane Gemütsstimmung



Woche

Sonntag

Medikament eingenommen

Zeit

Nahrungsmittel

Kcal

Fett

Frühstück

Snack

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Total

Trinkmenge

Schritte

Bemerkungen

Momentane Gemütsstimmung

