

Ernährungstagebuch - Tagesplan

Zeit	Essen in Gramm	Getränk in Litern	Aus welchem Gefühl heraus wurde gegessen? (Hunger, Stress, Langeweile, Kummer, etc.)	Ort/ Situation
05:00				
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

Bewegungstagebuch - Wochenübersicht

	Bewegungs im Alltag und Sport Wo oder Was?	Schritte/ Tag	Zeit / Dauer	Anmerkung
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA / SO				