

# Tagebuch

Was habe ich heute gegessen?

	Was, wieviel, wie zubereitet, was habe ich anders gemacht oder was weggelassen	Anmerkungen
Frühstück		
Mittag		
Abendessen		
Zwischendurch		
Getränke		

Welchen Ernährungs-Tipp habe ich ausprobiert?

Wieviel Bewegung hatte ich heute?

	Was, wie lange	Anmerkungen
Bewegung		

Weitere Notizen für den heutigen Tag