

Dein Ernährungstagebuch.

DATUM:

Aufgabe: Werde dir bewusst über deine Ess- und Trinkgewohnheiten. Trage dir eine Woche lang alles in die Tabelle ein, was du isst und was du trinkst und werte dabei nicht. Das Wichtigste ist Ehrlichkeit zu dir selbst.

h	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5.00							
5.30							
6.00							
6.30							
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
9.30							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							

