

Tagesprotokoll

Datum: _____

Gewicht: _____

Mahlzeit 1 - es gab:	Das Essen verlief:
	entspannt & fokussiert <input type="radio"/>
	in angenehmer Gesellschaft <input type="radio"/>
	berieselt von Handy, TV & Co. <input type="radio"/>
	zwischen Tür & Angel <input type="radio"/>
	richtig abgenervt & gestresst <input type="radio"/>
FAZIT:	

Mahlzeit 2 - es gab:	Das Essen verlief:
	entspannt & fokussiert <input type="radio"/>
	in angenehmer Gesellschaft <input type="radio"/>
	berieselt von Handy, TV & Co. <input type="radio"/>
	zwischen Tür & Angel <input type="radio"/>
	richtig abgenervt & gestresst <input type="radio"/>
FAZIT:	

Mahlzeit 3 - es gab:	Das Essen verlief:
	entspannt & fokussiert <input type="radio"/>
	in angenehmer Gesellschaft <input type="radio"/>
	berieselt von Handy, TV & Co. <input type="radio"/>
	zwischen Tür & Angel <input type="radio"/>
	richtig abgenervt & gestresst <input type="radio"/>
FAZIT:	

Gesnackt? Wenn ja, was?

Trinkmenge des Tages - je 200 ml:



Training bzw. Übungen des Tages	Dauer bzw. Anzahl	Stolzfaktor
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆
		☆☆☆☆☆

Damit hab ich mir gut getan:

Notizen zum Tag:

