

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____ Zyklustag _____ Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____ Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frust)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____ Zyklustag _____ Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____ Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frust)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____ Zyklustag _____ Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____ Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frust)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____ Zyklustag _____ Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____ Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frust)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____ Zyklustag _____ Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____ Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frust)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____ Zyklustag _____ Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____ Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frust)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				

Ernährungsprotokoll mit Zyklustag

Datum _____ Zyklustag _____ Besonderheiten (krank, Urlaub etc.) _____ Sonstiges _____

Wann (Uhrzeit)	Was (Lebensmittel, Zubereitung, Fertiggerichte, ungefähre Portionsgröße)	Ort/ Art & Weise	Warum (Appetit, Hunger, Frust)	Wirkung (Beschwerden, Gefühle)
Bewegung/Sport Entspannungsübungen				