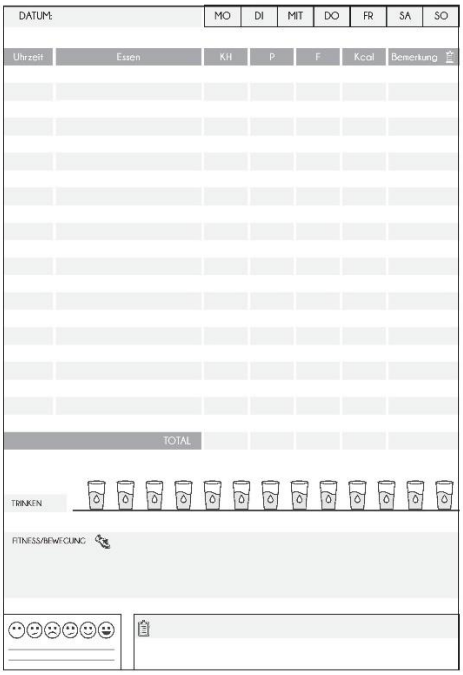
Kurzanleitung zum Ernährungstagebuch



11

Datum:
Bequem Tagesdatum eintragen und Wochentag ankreuzen.

Ernährung:
Was hast du heute gegessen? Mit der Möglichkeit die Uhrzeit einzutragen, vollständige Nährwerte (KH, P, F, kcal) und Bemerkungen hinzuzufügen z. B. warum habe ich gegessen? Evtl. wegen Ärger, Frust, etc. Das hilft dir beim Erkennen, Verändern, dauerhaft Umdenken!

Trinken:
Die praktische Trinkskala zum Ankreuzen bietet dir einen schnellen Überblick über deine Trinkmenge.

Fitness/Bewegung:
Wie viele Schritte hast du heute gemacht (Schrittzähler, Fitnesstracker)? Wie viele Wiederholungen beim Krafttraining? Hast du heute den Zumba-Kurs im Fitness-Studio besucht oder zu Hause dein Workout durchgezogen?

Gemütszustand:
Wie war dein Tag heute? War es ein anstrengender oder erfolgreicher Tag? Kreuze auf der Smiley-Skala an, wie du dich heute gefühlt hast oder notiere deine Gefühle.

Notizen:
Platz für Gedanken zum Tag, Ideen, Glücksmomente usw.