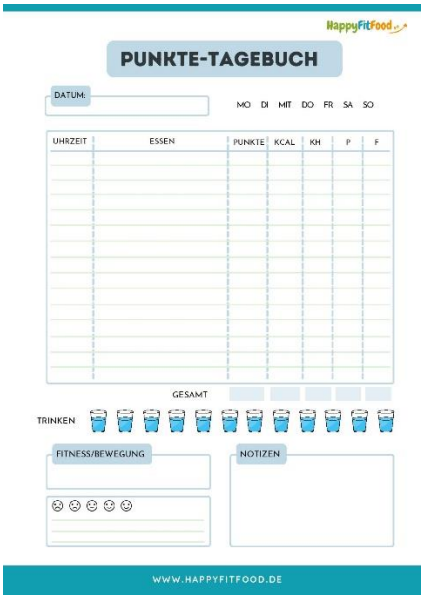
Kurzanleitung zum Ernährungstagebuch mit Punkten



Datum:
Bequem Tagesdatum eintragen und Wochentag ankreuzen und umkreisen.

Ernährung:
Was hast du heute gegessen? Mit der Möglichkeit die Uhrzeit einzutragen, die Anzahl der Punkte und vollständige Nährwerte (kcal=Kalorien, KH=Kohlenhydrate, P=Protein/Eiweiß, F=Fett).

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.