

Ernährungs- & Bewegungsprotokoll

	UHRZEIT	MENGE	LEBENSMITTEL	ESSMOTIV
HAUPTMAHLZEIT ○ SNACK ○				○ Gewohnheit ○ Hunger/ Durst ○ Langeweile ○ Frust ○ Geselligkeit ○ Heißhunger
HAUPTMAHLZEIT ○ SNACK ○				○ Gewohnheit ○ Hunger/ Durst ○ Langeweile ○ Frust ○ Geselligkeit ○ Heißhunger
HAUPTMAHLZEIT ○ SNACK ○				○ Gewohnheit ○ Hunger/ Durst ○ Langeweile ○ Frust ○ Geselligkeit ○ Heißhunger
HAUPTMAHLZEIT ○ SNACK ○				○ Gewohnheit ○ Hunger/ Durst ○ Langeweile ○ Frust ○ Geselligkeit ○ Heißhunger
HAUPTMAHLZEIT ○ SNACK ○				○ Gewohnheit ○ Hunger/ Durst ○ Langeweile ○ Frust ○ Geselligkeit ○ Heißhunger
HAUPTMAHLZEIT ○ SNACK ○				○ Gewohnheit ○ Hunger/ Durst ○ Langeweile ○ Frust ○ Geselligkeit ○ Heißhunger

UHRZEIT / DAUER	SPORTART	SNACKS/ FLÜSSIGKEITSZUFUHR	INTENSITÄT
			○ leicht ○ mittel ○ stark
			○ leicht ○ mittel ○ stark

FLÜSSIGKEITSTRACKER

Ingesamt heute: