

# 1 Blatt pro Tag DANKE

Tag/Datum: \_\_\_\_\_
  Arbeitstag/Alltag
  freierTag/WE
  Urlaub
 Notizen: \_\_\_\_\_

	Zeit	Ort,Art&Weise Motivation	Essen (mit Angaben wm.1 Hand voll, ½ Teller, 2 Scheiben, 1Tasse, 2 Esslöffel etc.)	Getränke (Angaben Menge)	Beschwerden	Anmerkungen
Frühstück						
zwischen- durch						
Mittag- essen						
zwischen- durch						
Abend- essen						
später						
Bewegung						