

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

	Uhrzeit	Ort, Art & Weise Motivation	Essen	Getränke	Beschwerden	Anmerkungen
Frühstück						
zwischen- durch						
Mittag- essen						
zwischen- durch						
Abend- essen						
später						
Bewegung						

gerne auch mit Fotos vom Essen und/oder Mengenangaben !