Tanja Kirchner, BSc
Franz Liszt Gasse 23, 2353 Guntramsdorf

Ernährungsprotokoll

- Schreiben Sie jeden Tag auf, wann Sie was und wieviel essen und trinken.
- Notieren Sie, welche körperliche Aktivität Sie wie lange gemacht haben.
- Schreiben Sie auf, wie Sie sich gefühlt haben. Falls Sie unter Verdauungsbeschwerden leiden, notieren Sie dies bitte ebenfalls.

Tag, Datum:		
Uhrzeit	**Mahlzeiten und Getränke**	**Menge**
Körperliche Aktivität:		
Wohlbefinden:		

Tag, Datum:		
Uhrzeit	**Mahlzeiten und Getränke**	**Menge**
Körperliche Aktivität:		
Wohlbefinden:		

+43 677 625 665 76
tanja@bauchverstand.eu
www.bauchverstand.eu
www.facebook.at/bauchverstand

Tanja Kirchner, BSc
Franz Liszt Gasse 23, 2353 Guntramsdorf

Tag, Datum:		
Uhrzeit	**Mahlzeiten und Getränke**	**Menge**
Körperliche Aktivität:		
Wohlbefinden:		

Tag, Datum:		
Uhrzeit	**Mahlzeiten und Getränke**	**Menge**
Körperliche Aktivität:		
Wohlbefinden:		

Tag, Datum:		
Uhrzeit	**Mahlzeiten und Getränke**	**Menge**
Körperliche Aktivität:		
Wohlbefinden:		

+43 677 625 665 76
tanja@bauchverstand.eu
www.bauchverstand.eu
www.facebook.at/bauchverstand