

## Wochenprotokoll mit Bewegung

Woche von:

bis:

Name:

Notieren:

- Nahrungsmittel und Getränke
- Mengen in Stück, Esslöffel, Tellern oder mit Gramm (wo möglich)
- Bewegung

Ziel:

- Selbstbeobachtung
- Diskussions- und Arbeitsgrundlage

	Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen	Spätmahlzeit	Bewegung
Mo							
Di							
Mi							

	Frühstück	Zwischenmahlzeit	Mittagessen	Zwischenmahlzeit	Abendessen	Spätmahlzeit	Bewegung
Do							
Fr							
Sa							
So							