



Tagesprotokoll

HUMAN BASICS

Datum _____

Arbeitstag ja nein

Cheat Day!*

FRÜHSTÜCK	Letzte Mahlzeit vor _____ Std.	Hunger nach _____ Std.	SNACKS		
Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit	Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Essmotiv
_____			_____		
_____			_____		
_____			_____		

MITTAGESSEN	Letzte Mahlzeit vor _____ Std.	Hunger nach _____ Std.	ZWISCHENMAHLZEITEN		
Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit	Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Essmotiv
_____			_____		
_____			_____		
_____			_____		

ABENDESSEN	Letzte Mahlzeit vor _____ Std.	Hunger nach _____ Std.	KALORIENHALTIGE GETRÄNKE		
Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit	Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit
_____			_____		
_____			_____		
_____			_____		

Sport und Bewegung:	Dauer in Minuten	AKTIVE FREIZEIT	Dauer in Stunden
_____		_____	
_____		_____	
_____		_____	

Schlafqualität	Wie erholt bist du aufgewacht?	Schlafquantität	Dauer in Stunden
_____		_____	
_____		_____	