



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
