ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

HEALTHYBUSYBEING

Datum:

Stresslevel ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Flüssigkeit: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeit, Ort	Portion, Essen/ Lebensmittel	Stimmung/ Beschwerden

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

HEALTHYBUSYBEING

Datum:

Stresslevel ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Flüssigkeit: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeit, Ort	Portion, Essen/ Lebensmittel	Stimmung/ Beschwerden

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

HEALTHYBUSYBEING

Datum:

Stresslevel ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Flüssigkeit: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeit, Ort	Portion, Essen/ Lebensmittel	Stimmung/ Beschwerden

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

HEALTHYBUSYBEING

Datum:

Stresslevel ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Flüssigkeit: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeit, Ort	Portion, Essen/ Lebensmittel	Stimmung/ Beschwerden

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

HEALTHYBUSYBEING

Datum:

Stresslevel ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Flüssigkeit: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeit, Ort	Portion, Essen/ Lebensmittel	Stimmung/ Beschwerden

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

HEALTHYBUSYBEING

Datum:

Stresslevel ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Flüssigkeit: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeit, Ort	Portion, Essen/ Lebensmittel	Stimmung/ Beschwerden

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

HEALTHYBUSYBEING

Datum:

Stresslevel ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Flüssigkeit: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Uhrzeit, Ort	Portion, Essen/ Lebensmittel	Stimmung/ Beschwerden