



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH auf dem Weg zu deinem IMMUN – Kompass

für mehr Gesundheit & weniger Schmerzen

IMMUN mit SYSTEM

Tagebuch-Regeln

- Sei ehrlich.
 - Sei gründlich, vergiss nicht den Keks für zwischendurch.
 - Für eine gute Übersicht nutze jeden Tag eine Seite. , dafür kannst du die letzte Seite beliebig of ausdrucken.
 - Für den Anfang können 10 - 14 Tage ausreichen
 - Mach auch Angaben zu den ungefähren Portionsgrößen.
- Gibt es Ausnahmesituationen? Gab es eine Geburtstagsfeier oder einen besonderen Anlass. Markiere solche Nichtalltglichkeiten.

Auswertung

Wenn du dir im Anschluss, deine Tag anschaust und miteinander vergleichst kannst du sehen:

- Wann greifst du gern zu Snacks?
- Wie wirkt sich das Essen auf dein Wohlbefinden aus?
- Was hat dich richtig satt gemacht und was verursacht Beschwerden wie zum Beispiel Sodbrennen?
- Gibt es Anlässe oder Gelegenheiten die dich mehr essen lassen als du gedacht hast?

Zielsatzung: Was soll sich ändern?

- Möchtest du abnehmen?
- Welche Beschwerden stören dich?
- Welches Verhalten stört dich?

Mein Ziel:

.....

Bei Fragen und Hilfe bei der Auswertung stehe ich dir gern zur Seite.

Ich komme gern zu dir „nach Hause“ - ganz bequem durch Online-Coaching. Schreib mir eine Mail an: info@immun-mit-system.de.

Deine Franziska

Ernährungsprotokoll

Name

Datum/ Wochentag <small>Mo/ Di /Mi/ Do/ Fr/ Sa/ So</small>	Uhrzeit/ Mahlzeit <small>Fr= Frühstück Mi= Mittag Ab=Abendessen Zw= Zwischenmahlzeit</small>	Lebensmittel	Getränke	Umgebung/ Beschwerden <small>im Geschäft, Stress, Nervös, Hektik, entspannt Völlegefühl, Müdigkeit, Blähungen, Krämpfe</small>	A=Appetit H=Hunger

