






Name: _____ Datum: _____ MO DIE MI DO FR SA SO aktuelles Gewicht: _____ kg

Arbeitstag / /Wochenende/Urlaub

| Mahlzeit | Ort | Essmotiv | Wie? | Menge /Lebensmittel & Gewürze / Getränke / Snacks | Gefühle/Sättigungsgrad | Sonstiges |
|---|---|---|--|--|---|-----------|
| Frühstück Uhrzeit —:— —:— | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger /Durst <input type="radio"/> Zufrieden/ Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____  | |
| zwischen-durch Uhrzeit —:— —:— | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____  | |
| Mittag Uhrzeit —:— —:— | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____  | |
| zwischen-durch Uhrzeit —:— —:— | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____  | |
| Abendessen Uhrzeit —:— —:— | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____  | |
| Medikamente: | | | | Bewegung/Sportart: _____ Belastungsintensität: •gering • mittel •hoch Dauer: _____ Schritte/Tag: _____ | | |

Name: _____ Datum: _____ MO DIE MI DO FR SA SO aktuelles Gewicht: _____ kg

Arbeitstag / /Wochenende/Urlaub

| Mahlzeit | Ort | Essmotiv | Wie? | Menge /Lebensmittel & Gewürze / Getränke/ Snacks | Gefühle/ Sättigung | Sonstiges |
|---|---|---|--|--|--|-----------|
| Frühstück Uhrzeit __: __ | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____ | |
| Zwischenmahlzeit Uhrzeit __: __ | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____ | |
| Mittag Uhrzeit __: __ | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____ | |
| Vesper Uhrzeit __: __ | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____ | |
| Abendessen Uhrzeit __: __ | <input type="radio"/> zu Hause <input type="radio"/> auf Arbeit <input type="radio"/> vor dem TV <input type="radio"/> mit Anderen <input type="radio"/> Unterwegs <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger / Durst <input type="radio"/> Langeweile <input type="radio"/> Frust / Stress <input type="radio"/> Lust / Freude <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> _____ | <input type="radio"/> In Ruhe / Eile <input type="radio"/> Im Stehen / Sitzen <input type="radio"/> Allein / mit Anderen <input type="radio"/> _____ <input type="radio"/> Essgeschwindigkeit schnell / langsam | | <input type="radio"/> Satt /Hunger / Durst <input type="radio"/> Zufrieden / Unzufrieden <input type="radio"/> Schlechtes Gewissen <input type="radio"/> Völlegefühl <input type="radio"/> _____ | |
| Medikamente: _____ | | | | Bewegung/Sportart: _____ Belastungsintensität: •gering • mittel •hoch Dauer: _____ Schritte/Tag: _____ | | |