

MO..... DI..... MI..... DO..... FR..... SA..... SO.....

GEWICHT: _____

WASSER GETRUNKEN: _____

SCHLAFDAUER: _____

ESSEN & TRINKEN

FRÜHSTÜCK

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

MITTAGESSEN

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

ABENDESSEN

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

SNACKS

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

BEWEGUNG

AKTIVITÄTEN

..... Zeit

NOTIZEN: _____

MO..... DI..... MI..... DO..... FR..... SA..... SO.....

GEWICHT: _____

WASSER GETRUNKEN: _____

SCHLAFDAUER: _____

ESSEN & TRINKEN

FRÜHSTÜCK

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

MITTAGESSEN

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

ABENDESSEN

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

SNACKS

..... kcal
Uhrzeit _____	_____ kcal

BEWEGUNG

AKTIVITÄTEN

..... Zeit

NOTIZEN: _____

