## Ernährungsprotokoll PHASE 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
			(:) $(:)$		$\bigcirc \bigcirc $	W
M						
o n						W
t						
a						S
g						V
						Tanget 1
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
D i						
е						¥
n						1
s t						9
a						
g						
		111 21	0 ("11.1		0 ("11 1	Laboraccour
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
M i						
t						Nat .
t						
w						y
0						
c h						S

## Ernährungsprotokoll PHASE 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
D						
o						
n n						
e						
r						
s						<b>S</b>
t						1.2
а						N. C.
g						
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
F						¥
r						
е						ď
i						4 - 4
t						
а						
g						E.
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
S						Ŵ
	1					
a						
a m						
m						
m s						
m s t						
m s t a						
m s t a	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	y Y
m s t a g	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
m s t a g Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
m s t a g Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
m s t a g Wochentag S o	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
m s t a g Wochentag S o n	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz

## Ernährungsprotokoll PHASE 1

a			No
g			