


























Ernährungsprotokoll
PHASE 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
M o n t a g			😊 😐 😞		😊 😐 😞	
						
						
						

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
D i e n s t a g						
						
						
						

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
M i t t w o c h						
						
						
						

Ernährungsprotokoll
PHASE 1

Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
D o n n e r s t a g						
						
						
						
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
F r e i t a g						
						
						
						
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
S a m s t a g						
						
						
						
Wochentag	Datum	Uhrzeit	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebensessenz
S o n n t						
						
						

Ernährungsprotokoll
PHASE 1

a g						
--------	--	--	--	--	--	---