

Ernährungsprotokoll
PHASE 4

Tag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebendig	Abstand	Zufriedenheit	Widerstand	
M o n t a g											
D i e n s t a g											
M i t t w o c h											

Ernährungsprotokoll

PHASE 4

Tag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebendige Kost	Abstand	Zufriedenheit	"Widerstand"
D o n n e r s t a g				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
F r e i t a g				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
S a m s t a g				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
S o n n t a g				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	
				    		    	 		 	