

Ernährungsprotokoll  
PHASE 5

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

Ernährungsprotokoll  
PHASE 5

Tag	Datum	Uhrzeit	Warum	Gefühl davor	Was	Gefühl danach	Lebendige Kost	Abstand	Zufriedenheit	"Widerstand"	Bauch	
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												