Mein Ernährungs- und Bewegungstagebuch

Name:	
Datum:	

UHRZEIT WANN?	SPEISEN/MENGE WAS/WIE VIEL?	GETRÄNKE/MENGE WAS/WIE VIEL?	ANMERKUNGEN/SITUATIONEN WIE HABE ICH MICH GEFÜHLT?	AKTIVITÄTEN WIE VIEL HABE ICH MICH BEWEGT?