

ELYA

Prävention beginnt hier

Ernährungstagebuch

<u>Name:</u>	<u>Uhrzeit</u>	<u>Ort, Art & Weise, Motivation</u>	<u>Essen</u>	<u>Getränke</u>	<u>Beschwerden</u>	<u>Anmerkungen</u>
<u>Datum:</u>						
Frühstück						
zwischen durch						
Mittagessen						
zwischen durch						
Abendessen						
später						
Bewegung						