

Essprotokoll

Beschreiben Sie hier, wie viel Sie Essen und Trinken und wie sich fühlen.

Wochentag:

Uhrzeit	Vor dem Essen: Hunger, Gedanken, Gefühle	Was und wie viel gegessen? Was und wieviel getrunken?	Nach dem Essen: Sättigung, Gedanken, Gefühle