

Einfach. Mehr. Du.

Ernährungs- **tagebuch**

Kleine Schritte sind *besser* als keine Schritte.

Tag 1

Datum: _____

➤ Ernährung

morgens	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
mittags	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
abends	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
Snacks		

➤ Aktivität

Art der Bewegung

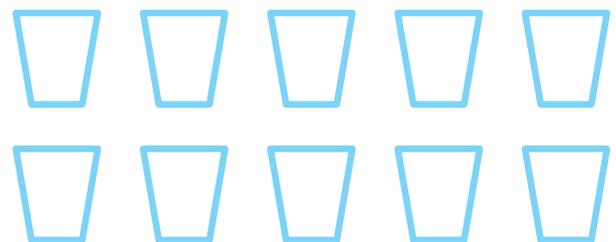
Belastung empfundene Intensität

leicht sehr schwer

Dauer in Minuten

Anzahl der Schritte

➤ Trinken



Ein Glas entspricht 250ml

➤ So fühle ich mich heute



Glaube, du *kannst* – und du bist auf halbem Weg.

Theodor Roosevelt

Tag 2

Datum: _____

➤ Ernährung

morgens	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
mittags	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
abends	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
Snacks		

➤ Aktivität

Art der Bewegung

Belastung empfundene Intensität

leicht sehr schwer

Dauer in Minuten

Anzahl der Schritte

➤ Trinken



Ein Glas entspricht 250ml

➤ So fühle ich mich heute



Erfolg hat drei Buchstaben: Tun!

Tag 3

Datum: _____

➤ Ernährung

morgens	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
mittags	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
abends	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
Snacks		

➤ Aktivität

Art der Bewegung

Belastung empfundene Intensität

leicht sehr schwer

Dauer in Minuten

Anzahl der Schritte

➤ Trinken



Ein Glas entspricht 250ml

➤ So fühle ich mich heute



Jeder Erfolg beginnt mit einer Sehnsucht.

Napoleon Hill

Tag 4

Datum: _____

➤ Ernährung

morgens	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
mittags	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
abends	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
Snacks		

➤ Aktivität

Art der Bewegung

Belastung empfundene Intensität
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
leicht sehr schwer
Dauer in Minuten

Anzahl der Schritte

➤ Trinken



Ein Glas entspricht 250ml

➤ So fühle ich mich heute



Je steiniger der Weg, umso wertvoller das Ziel.

Tag 5

Datum: _____

➤ Ernährung

morgens	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
mittags	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
abends	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
Snacks		

➤ Aktivität

Art der Bewegung

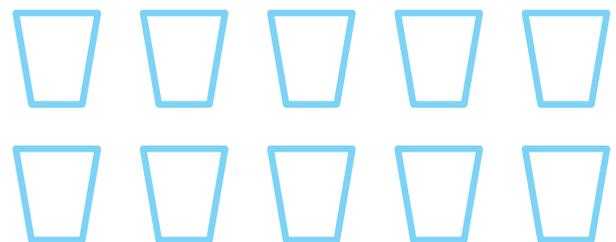
Belastung empfundene Intensität

leicht sehr schwer

Dauer in Minuten

Anzahl der Schritte

➤ Trinken



Ein Glas entspricht 250ml

➤ So fühle ich mich heute



Sei stärker als deine stärkste Ausrede!

Tag 6

Datum: _____

➤ Ernährung

morgens	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
mittags	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
abends	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
Snacks		

➤ Aktivität

Art der Bewegung

Belastung empfundene Intensität

leicht sehr schwer

Dauer in Minuten

Anzahl der Schritte

➤ Trinken



Ein Glas entspricht 250ml

➤ So fühle ich mich heute



Tue heute etwas, auf das du morgen stolz bist.

Tag 7

Datum: _____

➤ Ernährung

morgens	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
mittags	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
abends	Meine Mahlzeit	Uhrzeit
Snacks		

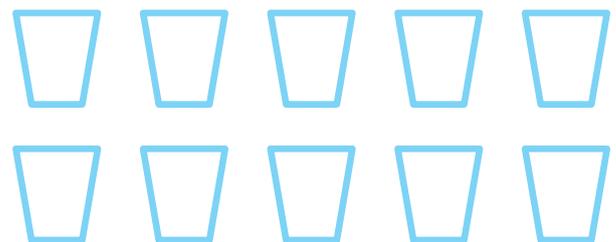
➤ Aktivität

Art der Bewegung

Belastung empfundene Intensität
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
leicht sehr schwer
Dauer in Minuten

Anzahl der Schritte

➤ Trinken



Ein Glas entspricht 250ml

➤ So fühle ich mich heute



Wochenreflexion: **Mein *persönlicher* Rückblick.**

Das ist diese Woche gut gelaufen

Das hat diese Woche gut funktioniert

So habe ich mich gefühlt



Das nehme ich mir für nächste Woche vor