

Reflexion Ihrer Essgewohnheiten

Mit dieser Vorlage können Sie über einen Zeitraum von einer Woche oder auch 14 Tagen, einmal Ihre Essgewohnheiten reflektieren. Ziel sollte es sein, mindestens 3 Stunden am Stück keine Nahrung zu sich zu nehmen.

Tageszeit	Speisen/Getränke	Menge (z.B. ein Glas, ein Teller)
Frühstück _____Uhr		
Snack _____Uhr		
Mittagessen _____Uhr		
Nachmittag _____Uhr		
Abendessen _____Uhr		
Abendsnack _____Uhr		

Wenn Sie lieber digital arbeiten, können Sie zur Reflexion auch Apps wie **z.B. MyFitnessPal, Yazio, Lifesum, Cronometer** nutzen.