Praxis für regulative Medizin

www.praxis-rettner.de · info@praxis-rettner.de

Mein Ernährungstagebuch

Name _____ **Datum** _____

Uhrzeit Wann?	**Speisen/Menge** Was? Wieviel?	**Getränke/Menge** Was? Wieviel?	**Anmerkungen/Situation** Wie habe ich mich gefühlt?	**Aktivitäten** Wieviel habe ich mich bewegt?

Notizen