

---



# Kalorientagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tabelle / Protokoll



Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

- 
- Log each meal or snack as a separate row immediately after eating
  - Be specific in the Food item column — "grilled chicken breast 150g" beats "chicken"
  - Use a nutrition app or food label to look up macro values
  - Fill in fiber whenever available — it helps assess diet quality
  - Review weekly totals to adjust portions and hit your macro targets



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal



























































