


Fastentagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

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



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

Datum: _____

Fastenprotokoll:

Fastenbeginn:

Fastenende:

Fastenstunden:

Energielevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale Klarheit:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungerlevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Wie ich mich fühlte *(beschreibe dein gesamterlebnis — energie, stimmung, körperliche empfindungen w...)*

Fastenbrecher *(was hast du gegessen oder getrunken, um das fasten zu brechen? wie hat dein körper re...)*

Herausforderungen *(was ist noch schwierig? was braucht mehr aufmerksamkeit?)*

