


Ernährungstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tabelle / Protokoll



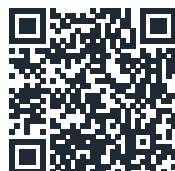
Erstellt mit LoomJournals

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

-
- Fill in the time and category for each meal or snack (Breakfast, Lunch, Dinner, Snack)
 - Describe what you ate in enough detail to be useful — 'grilled salmon with rice' not just 'dinner'
 - Log portion size in a unit that works for you (grams, cups, handfuls)
 - Record calorie count as an estimate — precision matters less than consistency
 - Rate hunger before eating on a 1-10 scale to track whether you are eating from true hunger
 - Note your mood or emotional state to identify emotional eating patterns
 - Review weekly: look for trends in hunger, mood, and meal timing



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

