Täglich essen und beobachten! **Name:** **Tag:**

Zeit	Ort	Speisen und Getränke	Satt?		Aktivitäten/Gedanken/Gefühle	
			Ja	Nein	Vor dem Essen	Nach d. Essen

Daniela Kircher Ernährungsberatung & Beratung www.kircher-ernaehrungsberatung.de daniela.kircher@kircher-ernaehrungsberatung.de

Täglich essen und beobachten! **Name:** **Tag:**

Zeit	Ort	Speisen und Getränke	Satt?		Aktivitäten/Gedanken/Gefühle	
			Ja	Nein	Vor dem Essen	Nach d. Essen