



### Anleitung Ernährungstagebuch:

1. Trage das **Datum** ein
2. Notiere dir jeden Tag, wie deine **Laune** ist, ob du **körperliche Beschwerden** (Kopfschmerzen, Nackenschmerzen, Wasser in den Beinen, juckende Haut, ...) hast und wie lange und vor allem **WIE** dein **Schlaf** war.
3. Wenn du an diesem Tag Sport getrieben hast, dann notiere das unter dem Punkt **Bewegung**.
4. **Uhrzeit:** notiere dir immer die Uhrzeit, wann du isst bzw. trinkst
5. **Menge/Gewicht/Größe:** schreibe immer die Menge der Lebensmittel bzw. Getränke dazu – du musst jedoch nicht genau abwiegen – einfach **UNGEFÄHR** (z.B. 1 Handvoll, 1 Scheibe, 1 gr. Schüssel, ...)
6. **Lebensmittel / Getränke:** schreibe hier **ALLE** Lebensmittel und Getränke auf, die du an diesem Tag gegessen / getrunken hast.
7. **Emotion vor dem Essen:** hier notierst du, wie du dich vor dem Essen gefühlt hast. Wenn keine Emotion da war, musst du natürlich auch nichts aufschreiben. Aber dieser Punkt soll darüber Aufschluss geben, **WARUM** man z.B. zur Schokolade greift. Emotionen wären hier z.B. gestresst, traurig, genervt, lustig, überdreht, ....
8. **Gefühl nach dem Essen:** Spüre mal bewusst in dich rein und fühle, was das Essen, welches du dir gerade zugeführt hast, mit dir macht. Hat es dich satt gemacht? Hast du ein unangenehmes Völlegefühl? Fühlst du dich energiegeladen oder müde? Hast du zu viel oder zu wenig gegessen?

Achte darauf, dass du in den nächsten Tagen dein Ernährungstagebuch auf ganz ehrliche Art und Weise führst.

Kontaktiere mich bei Fragen gerne per Mail,

deine MARION BUDOVINSKY