

DEIN ROTATIONSPLAN / ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



Datum von: _____ Bis: _____

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Gewicht ____, ____ kg	Gewicht ____, ____ kg	Gewicht ____, ____ kg	Gewicht ____, ____ kg
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
Ich fühle mich o besser/gut o unverändert o schlechter/schlecht	Ich fühle mich o besser/gut o unverändert o schlechter/schlecht	Ich fühle mich o besser/gut o unverändert o schlechter/schlecht	Ich fühle mich o besser/gut o unverändert o schlechter/schlecht

Wie Du diesen Plan am besten benutzt, ist in Deiner Auswertung erläutert.