Adipositaszentrum

Mein Ernährungstagebuch

Name **Datum**

Uhrzeit Wann?	Speisen/Menge Was?/ wieviel?	Getränke/Menge Was?/ wie viel?	Anmerkungen/Situation Wie habe ich mich gefühlt?	Aktivitäten Wie viel habe ich mich bewegt?

Notizen