

# Tägliches Ernährungsprotokoll

Woche vom ..... bis .....

	Uhrzeit	Speisen und Getränke	<b>Hunger</b>	<b>Kein Hunger</b>	Entspr. einem Bedürfnis gegessen	Aus Prinzip gegessen	Aus Gewohnheit gegessen	Aufgrund von Gefühlen gegessen	Aus Nachsicht gegessen	Gegessen, um mich zu belohnen	Aus Faulheit gegessen	Verbindung
1. Tag												
2. Tag												
3. Tag												

*Ich danke dir, Körper, für das, was du mir heute herauszufinden geholfen hast.  
Ich kenne mich jeden Tag ein bisschen besser, und ich akzeptiere mich so.*

	Uhrzeit	Speisen und Getränke	<b>Hunger</b>	<b>Kein Hunger</b>	Entspr. einem Bedürfnis gegessen	Aus Prinzip gegessen	Aus Gewohnheit gegessen	Aufgrund von Gefühlen gegessen	Aus Neugier gegessen	Gegessen, um mich zu belohnen	Aus Faulheit gegessen	Verbindung
6. Tag												

*Ich danke dir, Körper, für das, was du mir heute herauszufinden geholfen hast.  
 Ich kenne mich jeden Tag ein bisschen besser, und ich akzeptiere mich so.*