

Ess- & Bewegungstagebuch

Das Ess- und Bewegungstagebuch hilft Ihnen ihren Ess- und Bewegungsalltag bewusst wahrzunehmen. Bitte notieren Sie 7 Tage, wann, was und wie viel Sie essen und trinken und Ihre körperliche Aktivität. Seien Sie ehrlich und gewissenhaft mit sich selbst!

Hinweise zum Ausfüllen

- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Benötigen Sie mehr Platz, können Sie mir dies gerne auch per Email oder per WhatsApp als Anmerkungen zukommen lassen.
- Notieren Sie alles was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit als auch nebenbei. Notieren Sie bitte auch Medikamente, die Sie einnehmen.
- Tragen Sie ihre Mahlzeiten direkt nach dem Verzehr ein, damit Sie an alles denken.
- Beschreiben Sie so genau wie möglich. Geben Sie z.B. auch den Fettgehalt von Milchprodukten an.
- Sie brauchen die Lebensmittel / Speisen nicht abwiegen, aber schätzen Sie diese so genau wie möglich, z.B. Teelöffel, Esslöffel, Handtellergroß etc.
- Geben Sie bei Getränken bitte auch die Art des Getränkes an z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, Fruchtsaft, Tee etc.
- Notieren Sie bitte auch Besonderheiten, wie Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, Urlaubstag etc.
- Notieren Sie bitte Ihren Bewegungsumfang z.B. mit dem Rad an die Arbeit, Mittagsspaziergang, 60 min Aquafitness etc.
- Bitte machen Sie auch Fotos von Mahlzeiten, die Sie häufig / gerne essen und schicke es mir per WhatsApp zu.
- **Das ausgefüllte Tagebuch schicken Sie mir bitte spätestens 2 Tag vor unserem nächsten Beratungstermin per E-Mail zu.**

Esstagebuch Beispiel

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-------|---|---|
| 08:00 | Am PC | 3 kl. Scheiben Dinkelbrot, 3 TL Frischkäse natur, 3 Sch. Butterkäse, 1 mittgr. Apfel 1 Tasse schwarzen Kaffee, 1 Glas Wasser | Heißhunger, neben der Arbeit |

Bewegungstagebuch Beispiel

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| 07:00 | Mit dem Rad an die Arbeit, 15 Minuten | Leicht, bergab |

Name

Arbeitstag

Datum

Freier Tag

Gewicht

Sonstiges

Esstagebuch

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-----|------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bewegungstagebuch

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Name

Arbeitstag

Datum

Freier Tag

Gewicht

Sonstiges

Esstagebuch

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-----|------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bewegungstagebuch

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Name

Arbeitstag

Datum

Freier Tag

Gewicht

Sonstiges

Esstagebuch

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-----|------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bewegungstagebuch

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Name

Arbeitstag

Datum

Freier Tag

Gewicht

Sonstiges

Esstagebuch

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-----|------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bewegungstagebuch

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Name

Arbeitstag

Datum

Freier Tag

Gewicht

Sonstiges

Esstagebuch

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-----|------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bewegungstagebuch

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Name

Arbeitstag

Datum

Freier Tag

Gewicht

Sonstiges

Esstagebuch

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-----|------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bewegungstagebuch

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

Name

Arbeitstag

Datum

Freier Tag

Gewicht

Sonstiges

Esstagebuch

| Uhrzeit | Ort | Essen / Getränke | Warum habe ich gegessen? Wie war die Atmosphäre? |
|---------|-----|------------------|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bewegungstagebuch

| Uhrzeit | Art und Dauer der Bewegung | Intensität (leicht, mittel, hoch) |
|---------|----------------------------|-----------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |