Gesund Beraten
ERNÄHRUNGSBERATUNG & THERAPIE
JULIA DAMRAU

Ernährungs- und Symptomtagebuch

Wann? Datum, Uhrzeit	**Was?** Lebensmittel (mit Bezeichnung, bei Gerichten: Zutaten) & Getränke	**Warum? Essauslöser** Hunger, Appetit, schlechte Gefühle, Langeweile, ...	**Symptome/Gefühle** Genuss, Freude, Unwohlsein, Übelkeit, Völlegefühl, ... – Beschwerden/ Symptomen mit Uhrzeit notieren