Gesund Beraten
ERNÄHRUNGSBERATUNG & THERAPIE
JULIA DAMRAU

Ernährungstagebuch

Wann? (Datum, Uhrzeit)	**Was?** (Bezeichnung des Lebensmittels, bei Gerichten: Zutaten)	**Warum?** (Hunger, Appetit, schlechte Gefühle, ...)	**Symptome/Gefühle** (Freude, Genuss, Unwohlsein, Übelkeit, Völlegefühl, ...)