

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

CHECK MAHLZEITEN

Tag:

Beurteilung jeweils 2- 3
Stunden nach der Mahlzeit

Datum:

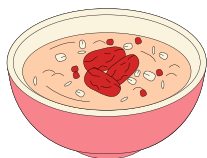
Sättigungsgefühl (Wie lange?)

Leistungsfähigkeit

Zufriedenheit/Gelüste

Sonstiges: Heißhunger, müde, Kopfweg, kalte Hände/Füße, Hitzegefühl,
Bauchweh, Durchfall, Stimmungsschwankungen etc.

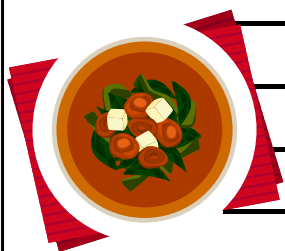
Frühstück:



Mittagessen:



Abendessen:



Esspause/Fastenintervall:

Stunden



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

CHECK QUALITÄT/ENERGIE

Tag:

Wie habe ich geschlafen:



Datum:

Snacking in den Esspausen: ja / nein

Grund: Stress/Langeweile/Gewohnheit/Heißhunger

FRÜHSTÜCK / UHRZEIT: WAS ESSE ICH? WARUM ESSE ICH?

Sättigungsgefühl:

Beschwerden:

Energielevel nach der Mahlzeit:

Stresslevel:

MITTAGESSEN / UHRZEIT: WAS ESSE ICH? WARUM ESSE ICH?

Sättigungsgefühl:

Beschwerden:

Energielevel nach der Mahlzeit:

Stresslevel:

ABENDESSEN / UHRZEIT: WAS ESSE ICH? WARUM ESSE ICH?

Sättigungsgefühl:

Beschwerden:

Energielevel nach der Mahlzeit:

Stresslevel:

Alkohol:
Kaffee:
Fast Food:
Süßigkeiten:



Trinkmenge:



Was habe ich heute schönes erlebt?

Das nehme ich mir für heute vor:

Da tue ich mir heute Gutes:

Diätgedanken: ja / nein

Genussvolles Essen ja / nein

Essen nach meinen Bedürfnissen:
ja / nein

So fühle ich mich am
Ende des Tages:



Bewegung: ja / nein

Entspannung: ja / nein

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

CHECK DOSHADOMINANZ

Tag:

Dosha-Check-Tagebuch

Datum:

Nimm dir heute immer wieder alle 2 Stunden einen Moment Zeit, um in dich hineinzuspüren. Welche Emotionen, Gedanken oder körperlichen Symptome herrschen vor? Lerne die Doshas zu verstehen und wie du deine Ungleichgewichte selbst ausbalancieren kannst.

Vata:

Nervosität, Unruhe, Gedankenkarussell, Frieren, Zittern etc.



Pitta:

Gereiztheit, Hitzegefühl, Übersäuerung, Durchfall, Perfektionismus.
Streitlust etc.



Kapha:

Trägheit, Lethargie, Antriebslosigkeit, Schwere, Verschleimung,
Belohnungssessen etc.



Welches Dosha war heute dominant:

Stunden

