

Mein Reisetagebuch, zum Normalgewicht



Reisebeginn am

1. Etappenziel 2 Kg weniger erreicht am
2. Etappenziel Kg weniger erreicht am
3. Etappenziel Kg weniger erreicht am
4. Etappenziel Kg weniger erreicht am
5. Etappenziel Kg weniger erreicht am
6. Etappenziel Kg weniger erreicht am
7. Etappenziel Kg weniger erreicht am
8. Etappenziel Kg weniger erreicht am
9. Etappenziel Kg weniger erreicht am



Reiseziel erreicht am



Jeden Tag leichter - immer leichter!

Was schreibe ich in mein Tagebuch?

Datum

Gewicht

Ernährungskonto

Frühstück	Schreiben Sie hier hinein, was Sie zum Frühstück und bis zum Mittagessen gegessen haben. Im grünen oder roten Feld markieren Sie in Selbsteinschätzung ob es zu viel (rot) oder im Rahmen Ihres Vorsatzes war. Das gelbe Feld markieren Sie, wenn Sie nicht ganz im Bereich Ihres Vorsatzes lagen.			
Mittag	Schreiben Sie hier hinein, was Sie zum Mittagessen und bis zum Abendessen gegessen haben. Im grünen oder roten Feld markieren Sie in Selbsteinschätzung ob es zu viel (rot) oder im Rahmen Ihres Vorsatzes (grün) war. Das gelbe Feld markieren Sie, wenn Sie nicht ganz im Bereich Ihres Vorsatzes lagen.			
Abend	Schreiben Sie hier hinein, was Sie zum Abendessen und bis zum Schlafen gehen gegessen haben. Im grünen oder roten Feld markieren Sie in Selbsteinschätzung ob es zu viel (rot) oder im Rahmen Ihres Vorsatzes (grün) war. Das gelbe Feld markieren Sie, wenn Sie nicht ganz im Bereich Ihres Vorsatzes lagen.			
Unnötiges	Hier schreiben Sie alle Snacks, Süßigkeiten und kalorienhaltige Getränke hinein.			
Mein Vorsatz für morgen				

Bewegungskonto

Tätigkeit	Dauer oder Anzahl z.B. Kilometer.			
Spazieren gehen, Joggen, Schwimmen Fahrradfahren etc.	Haben Sie sich nach Ihrer Selbsteinschätzung genug bewegt (grün markieren) oder an diesem Tag eher nicht (rot markieren). So lala gelb markieren.			
Gymnastik, Setups, etc. oder Sonstiges				
Mein Vorsatz für morgen	Falls Sie keinen Vorsatz haben, schreiben Sie in das Feld mehrfach <i>Jeden Tag leichter - immer leichter</i>			

Meine Gedanken zum Tag

Tragen Sie hier ein, was Sie an diesem Tag erlebt und gedacht haben. Markieren Sie, wie Sie den Tag im Nachhinein einschätzen.			
--	--	--	--

Datum

Gewicht

Ernährungskonto

Frühstück				
Mittag				
Abend				
Unnötiges				
Mein Vorsatz für morgen				

Bewegungskonto

Tätigkeit	Dauer oder Anzahl z.B. Kilometer, Intensität			
Spazieren gehen, Joggen, Schwimmen Fahrradfahren etc.				
Gymnastik, Setups, etc. oder Sonstiges				
Mein Vorsatz für morgen				

Meine Gedanken zum Tag

--	--