

Ernährungsprotokoll

Wohlfühlgewicht, Übergewicht, Adipositas

Name: _____

Datum: _____

Uhrzeit	Hatte ich ein Hungergefühl?	Habe ich mir freie Wahl gelassen, was ich essen wollte?	Hatte ich einfach nur Appetit? Wenn ja: worauf?	Was habe ich gegessen und getrunken?	Wie und Wo habe ich gegessen? Bsp. Langsam/ schnell? Im stehen/ am Tisch?	Hat mich das Essen befriedigt oder nicht?	Wie fühle ich mich? Skala von 1 2 3 4 5 Eher gut/ eher ungut
		O Ja / O Nein					1 2 3 4 5
		O Ja / O Nein					1 2 3 4 5
		O Ja / O Nein					1 2 3 4 5
		O Ja / O Nein					1 2 3 4 5
		O Ja / O Nein					1 2 3 4 5