



BodyFormerChallenge „FoodSetting“- Essen und Trinken

| Datum oder Tag | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Körpergewicht? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wie viel Wasser geschafft? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wie viel Tee? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wie viel Kaffee? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wie viel Säfte? | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wie viel Alkohol? | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Mahlzeiten regulär | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 Mahlzeit ersetzt | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Mahlzeiten ersetzt | | | | | | | | | | | | | | | |
| Keine Mahlzeit ersetzt | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zwischenmahlzeit – wie oft | | | | | | | | | | | | | | | |
| Süßes gegessen | | | | | | | | | | | | | | | |
| Zum Essen eingeladen | | | | | | | | | | | | | | | |
| Industriefood gegessen | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wie geht es mir insgesamt? 1 = super / 5 = schlecht | | | | | | | | | | | | | | | |

Versuche so exakt wie möglich einzutragen und unbedingt reflektieren, wieso das ein oder andere Genussmittel verzehrt wurde.