



Workout statt Burnout

Ernährungstagebuch

Beobachten Sie sich beim Essen und Trinken!



GESUND[®]
ZUM ERFOLG



So gehen Sie vor

Gehen Sie ab heute Ihren Gewohnheiten auf die Spur.
Schreiben Sie genau auf, wann Sie was und wie viel essen und trinken.



Tipp für unterwegs:
Nehmen Sie immer einen Stift und das Tagebuch mit.

Oft unterschätzen wir Nahrungsmenge, die über den Tag zusammenkommt.
Es macht Ihnen auch bewusst, wie häufig Sie et was in den Mund stecken - nicht nur zu den Mahlzeiten, sondern vor allem nebenbei und unbemerkt.

Zur Beurteilung Ihrer Gewohnheiten ist es wichtig, dass Sie die verzehrten Lebensmittel möglichst genau beschreiben, z.B. Weißbrot oder Vollkornbrot, Vollmilch (3,5% Fett) oder fettarme Milch (1,5% Fett), Schnitzel oder Bauchfleisch, Pellkartoffeln oder Pommes frites.

Ihr Tagebuch ist in den nächsten Tagen ein wichtiges Handwerkzeug.
Es ist der Spiegel für Ihre Gewohnheiten und hilft Ihnen, die Ursachen Ihres Gewichts zu finden. Wir wünschen Ihnen viel Spaß auf der Entdeckungsreise!



Wenn Sie mehr über unser Programm wissen wollen,
rufen Sie uns an oder mailen Sie uns.
Wir freuen uns Ihnen zu helfen, gesund zu bleiben!

business health / mind & body
Inhaberin Marina Diane
Galenstraße 9, 13597 Berlin
Telefon 030 23 13 13 77
info@gesund-zum-erfolg.de

