

1 Woche Ernährungstagebuch



Die ersten Schritte zu einer besseren Ernährung
und Deiner persönlichen Weiterentwicklung!

Warum ein Ernährungstagebuch?

Möchtest Du nachhaltig an Gewicht verlieren? Bist Du Dir unsicher, ob Du ausgewogen genug isst? Hast Du Verdauungsbeschwerden und weißt nicht was die Ursache ist? Bei diesen und noch vielen weiteren Fragen kann Dir ein Ernährungstagebuch helfen. Du schaffst ein besseres Bewusstsein für Deine Ernährung und kannst Zusammenhänge zu Deinem gesundheitlichen Zustand herstellen. Somit schafft ein Ernährungstagebuch die Grundlage um Dein Ziel nachhaltig zu erreichen.

Das Ernährungstagebuch hilft dabei, einen Eindruck vom aktuellen Alltag zu bekommen. Deshalb ist es besonders wichtig, alles ganz normal wie immer zu machen. Es geht nicht darum, „perfekt“ zu sein, bitte keine Sorge. Deine Weiterentwicklung funktioniert am besten auf der Basis von Ehrlichkeit und Vertrauen.

So einfach ist das Tagebuch auszufüllen!

- Notiere 1 Woche lang alles was Du gegessen oder getrunken hast. Hierbei ist es wichtig, dass Du keine Mahlzeit auslässt und auch Deinen Wasserkonsum aufschreibst.
- Angaben über die Art der Zutaten sind besonders wichtig. Dabei sind Mengenangaben in Form von Gewichts- bzw. Volumenangaben (g, ml), als auch „bildliche“ Darstellungen (1 EL Rapsöl, eine Handvoll Trauben, eine kleine Banane) hilfreich.
- Dokumentiere gerne auch warum Du gegessen hast und wie Du Dich den Tag über gefühlt hast. Zusätzlich kannst Du Deine sportlichen Aktivitäten aufschreiben.
- Hierbei ist es besonders wichtig, ehrlich zu sein. Ein bewusster und offener mit den eigenen (Ernährungs-)Gewohnheiten versprechen einen größeren Erfolg.
- Am besten eignet sich das Ernährungstagebuch als Begleitung durch den ganzen Tag, um eine möglichst genaue Aufzeichnung zu erleichtern.

Ich unterstütze Dich!

Du kannst das Tagebuch für Dich persönlich nutzen oder ich helfe Dir bei der Analyse und Auswertung. Gemeinsam können wir für Dich abgestimmte Handlungsempfehlungen erarbeiten und so Deine Ernährung und Dein Wohlbefinden nachhaltig optimieren. Gerne können wir auch die daraus resultierenden Veränderungen zusammen beobachten und analysieren.

Mein Ziel ist die Verbesserung Deiner Lebensqualität! Kontaktiere mich dazu gerne über meine *Webseite* oder unter info@thegreenjoy.de.

Persönliche Angaben

Vorname:

Nachname:

Geburtsdatum:

Größe in cm:

Gewicht an Tag 1:

Gewicht an Tag 7:

Beruf:

Raucher:

Ja

Nein

Gelegentlich

Alkoholkonsum:

Nie

1-2x pro Woche

Mehr als 2x pro Woche

Krankheiten, Allergien,

Unverträglichkeiten:

Körperliches Ziel:

Abnehmen

Gesundheit steigern

Muskelaufbau

Zunehmen

Ernährungsziele:

Tag 1

Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehzeit:

Schlafqualität/ Energie am Morgen:

Sehr gut





Gut

Mittelmäßig

Eher schlecht

Schlecht

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel & Getränke	 Essmotiv
Frühstück			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Mittagessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Abendessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Snacks			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch

Wassierzufuhr:

Verdauung:

Stimmung, Stress:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Supplemente, Ausnahmen, etc.)

Tag 2

Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehzeit:

Schlafqualität/ Energie am Morgen:

Sehr gut





Gut

Mittelmäßig

Eher schlecht

Schlecht

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel & Getränke	 Essmotiv
Frühstück			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Mittagessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Abendessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Snacks			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch

Wasserzufuhr:

Verdauung:

Stimmung, Stress:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Supplemente, Ausnahmen, etc.)

Tag 3

Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehenzeit:

Schlafqualität/ Energie am Morgen:

Sehr gut

Gut

Mittelmäßig

Eher schlecht

Schlecht

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel & Getränke	 Essmotiv
Frühstück			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Mittagessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Abendessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Snacks			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude

🏃 Sportart	🕒 Dauer	🥤 Konsum währenddessen	⚙️ Belastung
			Gering Mittel Hoch

Wassierzufuhr:

Verdauung:

Stimmung, Stress:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Supplemente, Ausnahmen, etc.)

Tag 4

Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehzeit:

Schlafqualität/ Energie am Morgen:

Sehr gut

Gut

Mittelmäßig

Eher schlecht

Schlecht

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel & Getränke	 Essmotiv
Frühstück			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Mittagessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Abendessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Snacks			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude

Sportart	Dauer	Konsum währenddessen	Belastung
			Gering Mittel Hoch

Wassierzufuhr:

Verdauung:

Stimmung, Stress:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Supplemente, Ausnahmen, etc.)

Tag 5

Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehenzeit:

Schlafqualität/ Energie am Morgen:

Sehr gut





Gut

Mittelmäßig

Eher schlecht

Schlecht

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel & Getränke	 Essmotiv
Frühstück			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Mittagessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Abendessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Snacks			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch

Wassierzufuhr:

Verdauung:

Stimmung, Stress:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Supplemente, Ausnahmen, etc.)

Tag 6

Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehenzeit:

Schlafqualität/ Energie am Morgen:

Sehr gut





Gut

Mittelmäßig

Eher schlecht

Schlecht

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel & Getränke	 Essmotiv
Frühstück			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Mittagessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Abendessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Snacks			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch

Wassierzufuhr:

Verdauung:

Stimmung, Stress:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Supplemente, Ausnahmen, etc.)

Tag 7

Datum:

Schlafdauer:

Zubettgehzeit:

Schlafqualität/ Energie am Morgen:

Sehr gut





Gut

Mittelmäßig

Eher schlecht

Schlecht

 Mahlzeit	 Uhrzeit	 Nahrungsmittel & Getränke	 Essmotiv
Frühstück			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Mittagessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Abendessen			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude
Snacks			Hunger/Durst Gewohnheit Ärger/ Frust Langeweile Lust/ Freude

 Sportart	 Dauer	 Konsum währenddessen	 Belastung
			Gering
			Mittel
			Hoch

Wasserzufuhr:

Verdauung:

Stimmung, Stress:

Sonstiges:

(besondere Vorkommnisse, Supplemente, Ausnahmen, etc.)