Mein Tagesplan

Name: .....

Datum: .....

Zeit	Ort	Lebensmittel (Art/Menge)	Getränk (Art/Menge)	Beobachtungen

Bewegung?! .....

Entspannung?! .....

Zufriedenheitsbarometer

0 10

ESSENSGLÜCK Ganzheitliche Ernährungsberatung
Karin Heymann | Dipl. Ökotrophologin | HP Psychotherapie | Tel 02383 5282 | Mobil 0172 8588673
info@essensglueck.de | www.essensglueck.de

VDOE BerufsVerband Oecotrophologie e.V.