



# Ernährungs- und Bewegungsprotokoll

Name, Vorname:

Datum:

Arbeitstag

Wochenende/arbeitsfrei

Uhrzeit Wann?	Ort Wo?	Speisen/ Menge Was? Wieviel?	Getränke/ Menge Was? Wieviel?	Anmerkungen/ Gefühle	Symptome Welche Beschwerden habe ich?

Bewegung im Sport	<b>Sportart</b>	<b>Zeitdauer</b>	<b>Strecke/ Schritte</b>	<b>Anmerkungen</b>
Bewegung im Alltag	<b>Wo?/ Was?</b>	<b>Zeitdauer</b>	<b>Strecke/ Schritte</b>	<b>Anmerkungen</b>