

**Tagesverlaufs-Protokoll** von \_\_\_\_\_

für die Zeit vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_.

Praxis für Naturheilkunde Ulrike und Olaf Drechsler Meraner Str. 7 10825 Berlin	Tel 030 - 215 41 29 Fax 030 - 85 40 79 91 mail: info@hp-zentrum.de www.hp-zentrum.de
--	---

<b>Wochen- tag</b>	<b>Wann?</b> (Uhrzeit)	<b>Was getrunken?</b> (Lebensmittel und Zubereitung!)	<b>Was gegessen?</b> (Lebensmittel und Zubereitung!)	<b>Wieviel?</b> (Menge in Stück, Tasse, Portion, etc.)	<b>Wo?</b> (Küche, Büro, Restaurant, etc.)	<b>Beweggründe?</b> (z.B. Hunger, Einladung, etc.)	<b>Tagesaktivitäten?</b> (z.B. Hausarbeit, Einkaufen, Bewegung, Sport, etc.)

Am besten Sie haben dieses Blatt immer bei sich, damit Sie sofort Ihre Notizen machen können. Tipp: Schreiben Sie mit einem Bleistift – denn der schreibt immer!