

Das **7-Tage Ernährungsprotokoll** dient dazu dein Essverhalten und die Umstände unter denen du isst noch besser erfassen zu können. Somit kann dich dein healthy balance Berater bei etwaigen Problemen noch besser unterstützen.

Hierzu ist speziell deine Mithilfe gefragt, je genauer und gründlicher du dieses Protokoll führst, umso besser können wir dir helfen, dass du deine Ziele erreichst.

Folgendes ist zu beachten beim Ausfüllen des Ernährungsprotokolls:

- **Wann isst Du?** (Uhrzeit und Länge der Mahlzeit)
- **Was isst Du?** (Lebensmittel, Zubereitung, warm/kalt, Zusammensetzung: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fette/Öle, Zusatzstoffe)
- **Wieviel isst Du?** (Mengen der einzelnen verarbeiteten Lebensmittel, circa Angaben reichen aus.)
- **Mit wem isst Du?** (In der Familie, mit Freunden, Arbeitskollegen usw. Dies ist wichtig um dein Essverhalten zu eruieren.)
- **Welchen Gemütszustand hattest du beim Zeitpunkt des Essens?** (Es ist wichtig zu erfahren ob du unter Stress, in Ruhe, unter Zeitdruck usw. gegessen hast!)

Tag 1:

Frühstück? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Mittags? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Abendessen? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Zwischenmahlzeit? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Trinken? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Training oder Medikamente/Pille/Hormone/Verletzungen/Krankheit? (Wann, Was, Wieviel)

Tag 2:

Frühstück? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Mittags? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Abendessen? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Zwischenmahlzeit? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Trinken? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Training oder Medikamente/Pille/Hormone/Verletzungen/Krankheit? (Wann, Was, Wieviel)

Tag 3:

Frühstück? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Mittags? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Abendessen? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Zwischenmahlzeit? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Trinken? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Training oder Medikamente/Pille/Hormone/Verletzungen/Krankheit? (Wann, Was, Wieviel)

Tag 4:

Frühstück? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Mittags? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Abendessen? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Zwischenmahlzeit? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Trinken? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Training oder Medikamente/Pille/Hormone/Verletzungen/Krankheit? (Wann, Was, Wieviel)

Tag 5:

Frühstück? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Mittags? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Abendessen? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Zwischenmahlzeit? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Trinken? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Training oder Medikamente/Pille/Hormone/Verletzungen/Krankheit? (Wann, Was, Wieviel)

Tag 6:

Frühstück? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Mittags? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Abendessen? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Zwischenmahlzeit? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Trinken? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Training oder Medikamente/Pille/Hormone/Verletzungen/Krankheit? (Wann, Was, Wieviel)

Tag 7:

Frühstück? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Mittags? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Abendessen? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Zwischenmahlzeit? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Trinken? (Wann, Was, Wieviel, Mit Wem, Welchen Gemütszustand)

Training oder Medikamente/Pille/Hormone/Verletzungen/Krankheit? (Wann, Was, Wieviel)