



## TAGESBERICHT

Drucken Sie für jeden Tag eine Kopie dieser Seite aus. Vermerken Sie in den Kategorien für die Symptome jeweils Ihren Gesamteindruck für diesen Tag. Addieren Sie die Punkte der verschiedenen Kategorien zu einem Gesamtergebnis zwischen 0 und 20. Anschließend ermitteln Sie, wie viele stark verarbeitete Kohlenhydrate Sie zu sich genommen haben. Zum Schluss wird das Gesamtergebnis im Verhältnis zur Menge der stark verarbeiteten Kohlenhydrate mit grüner, gelber oder roter Farbe in die Monatsübersicht eingetragen. Unten auf der Seite notieren Sie bitte alle Aktivitäten, die für andere Programmziele relevant sind (Stressabbau, Bewegung, Schlaf).

**Hunger.** Heute war ich

0 (am Verhungern)  1  2 (mittelhungrig)  3  4 (satt)

\_\_\_\_\_ Punkte

**Heißhunger.** Heute war mein Heißhunger

0 (enorm)  1  2 (hielt sich in Grenzen)  3  4 (nicht vorhanden)

\_\_\_\_\_ Punkte

**Sättigung.** Heute war ich nach dem Essen

0 (überhaupt nicht satt)  1  2 (eine ganze Weile satt)  3  
 4 (bis zur nächsten Mahlzeit satt)

\_\_\_\_\_ Punkte

**Energieniveau.** Meine Energie war heute insgesamt

0 (gering)  1  2 (normal)  3  4 (bestens)

\_\_\_\_\_ Punkte

**Wohlbefinden.** Mein Wohlbefinden insgesamt war heute

0 (gering)  1  2 (normal)  3  4 (bestens)

\_\_\_\_\_ Punkte

Gesamtergebnis \_\_\_\_\_

Ich habe heute folgende Mengen an SCHNELL VERFÜGBAREN KOHLENHYDRATEN\* zu mir genommen (Anzahl der Produkte ankreuzen): *Das Gesamtergebnis mit der hier ermittelten Farbe in die Monatsübersicht eintragen.*

0 bis 1 *grün*

2 *gelb*

3 oder mehr *rot*

\* In diese Kategorie fallen Weißmehlprodukte (Brot, Nudeln), polierter Reis, Kartoffeln und Kartoffelprodukte, alle Lebensmittel mit Zuckerzusätzen sowie Fruchtsaft.

Meine 5 Minuten Stressabbau waren:  morgens  abends

Mein Spaziergang nach dem Essen war:  morgens  abends

Ich habe mich mit Spaß ausgewert mit:  (bitte benennen) \_\_\_\_\_

Ich habe mein Einschlafritual durchgeführt:  (Kurzbeschreibung) \_\_\_\_\_