

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

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

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

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