

# Das Tagesprotokoll

Datum  Arbeitstag ja  nein  Cheat Day!\*

Gewicht (in kg)  Taille (in cm)  Körperfettanteil\*\*

**FRÜHSTÜCK** Letzte Mahlzeit vor  Std. Hunger nach  Std. **SNACKS**

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit	Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Essmotiv

**MITTAGESSEN** Letzte Mahlzeit vor  Std. Hunger nach  Std. **ZWISCHENMAHLZEITEN**

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit	Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Essmotiv

**ABENDESSEN** Letzte Mahlzeit vor  Std. Hunger nach  Std. **KALORIENHALTIGE GETRÄNKE**

Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit	Menge in g/Stück	Nahrungsmittel	Uhrzeit

SPORTART	Dauer in Minuten	AKTIVE FREIZEIT	Dauer in Minuten

Mein Gesamtgefühl heute:      So habe ich geschlafen:

Diese Übungen konnte ich heute machen: **Atemübung**  **Bauchmassage**  **Dankbarkeitsritual**

\* Tage, an denen man sich nicht an die SCHLANKI-Regeln gehalten hat.

\*\* Wenn Sie eine Körperfettwaage besitzen.