LESER-SERVICE

Gesund abnehmen mit dem MEDIZIN populär-Ernährungstagebuch

Wenn es ums Essen geht, schätzt man sich selber oft falsch ein. Schreiben Sie daher zirka eine Woche lang (Wochentage UND Wochenende!) genau auf, wann, was, wie viel und warum Sie essen und trinken. So erhalten Sie einen genauen Überblick über Ihre aktuelle Ernährungssituation und sehen schwarz auf weiß, wo Veränderungen bzw. Verbesserungen nach unseren 50 Tipps vorgenommen werden können (siehe „Gesund abnehmen“).

Name | Datum | Blatt-Nummer

BEISPIELE

Wann?	Was?	Wie viel?	Warum?
12.00 Uhr	Hühnerschnitzel paniert	1 handtellergroßes Stk. Fleisch,	esse immer um
	Bratkartoffeln	Nachschlag bei Kartoffeln,	12.00 Uhr zu Mittag
	Apfelsaft	1/4 Liter	
14.30 Uhr	Schokoriegel, Kaffee	2 Stück, 2 Stück Zucker	Durchhänger, Stress