

Mein Esstagebuch

Name: _____

Gewicht: _____

Wann? Datum/Uhrzeit	Was? Wie viel? Lebensmittel und Menge	Wo? Ort	„Wie fühle ich mich nach dem Essen?“

Art und Dauer von sportlichen Aktivitäten: _____



Diana Motzkus
Am Riedgraben 13a
78665 Frittlingen

www.dimafit.de
Tel. 07426 420182
dianamotzkus@dimafit.de

