

Selbstbeobachtungsprotokoll

Name: Datum:

Zeit				
Ort u. Aktivität				
Nahrung u. Getränke				
Hungergefühl in %				
Gedanken u. Gefühle				
EA/ E/ AB/ ENT				
Sonstige sportliche Betätigung u. positive Erlebnisse				

¹ Bitte gebe deinen Hunger- und dein Sättigungsgefühl in % an.

² EA = Essanfall; E = Erbrechen; AB = Abführmittel; ENT = Entwässerungsmittel