Gesund Beraten
ERNÄHRUNGSBERATUNG & THERAPIE
JULIA DAMRAU

Ernährungs- und Symptomtagebuch

Wann? Datum, Uhrzeit	**Was?** Lebensmittel (mit Bezeichnung, bei Gerichten: Zutaten) & Getränke	**Warum? Essauslöser** Hunger, Appetit, schlechte Gefühle, Langeweile, …	**Gefühle** Genuss/ Freude, Stress,… **Symptome** mit Uhrzeit notieren Übelkeit, Völlegefühl, Krämpfe, Blähungen, Durchfall…

Gesund Beraten

ERNÄHRUNGSBERATUNG & THERAPIE

JULIA DAMRAU