

# Mein Reisetagebuch, zum Normalgewicht



Reisebeginn am .....

1. Etappenziel 2 Kg weniger erreicht am .....

2. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

3. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

4. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

5. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

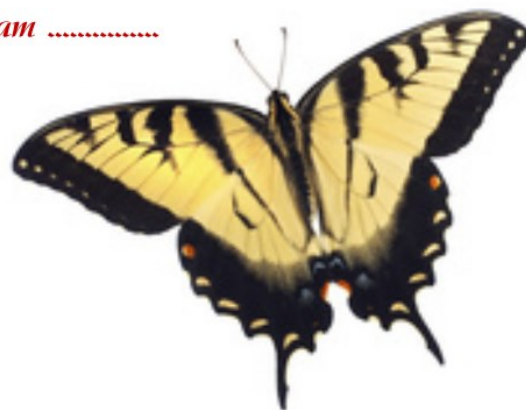
6. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

7. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

8. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

9. Etappenziel ..... Kg weniger erreicht am .....

Reiseziel erreicht am .....



Jeden Tag leichter - immer leichter!

# Muster

Datum .....

## Ernährungstabelle

|                                |   |  |  |
|--------------------------------|---|--|--|
| <b>Frühstück</b>               | Schreiben Sie hier hinein, was Sie zum Frühstück und bis zum Mittagessen gegessen haben. Im grünen oder roten Feld markieren Sie in Selbsteinschätzung ob es zu viel (rot) oder im Rahmen Ihres Vorsatzes war.            |  |  |
| <b>Mittag</b>                  | Schreiben Sie hier hinein, was Sie zum Mittagessen und bis zum Abendessen gegessen haben. Im grünen oder roten Feld markieren Sie in Selbsteinschätzung ob es zu viel (rot) oder im Rahmen Ihres Vorsatzes (grün) war.    |  |  |
| <b>Abend</b>                   | Schreiben Sie hier hinein, was Sie zum Abendessen und bis zum Schlafen gehen gegessen haben. Im grünen oder roten Feld markieren Sie in Selbsteinschätzung ob es zu viel (rot) oder im Rahmen Ihres Vorsatzes (grün) war. |  |  |
| <b>Unnötiges</b>               | Hier schreiben Sie alle Snacks, Süßigkeiten und kalorienhaltige Getränke hinein.  |  |  |
| <b>Mein Vorsatz für morgen</b> |   |  |  |

## Bewegungstabelle

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <b>Tätigkeit</b>   | Dauer oder Anzahl z.B. Kilometer.   |  |  |  |
| Spazieren gehen, Joggen, Schwimmen<br>Fahrradfahren etc. | Haben Sie sich nach Ihrer Selbsteinschätzung genug bewegt (grün markieren) oder an diesem Tag eher nicht (rot markieren). So lala gelb markieren. |  |  |  |
| Gymnastik, Setups, etc. oder Sonstiges                   |   |  |  |  |
| <b>Mein Vorsatz für morgen</b>                           | Falls Sie keinen Vorsatz haben, schreiben Sie in das Feld <i>mehrfach</i><br><i>Jeden Tag leichter - immer leichter</i>                           |  |  |  |

## Meine Gedanken zum Tag

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Tragen Sie hier ein, was Sie an diesem Tag erlebt und gedacht haben. Markieren Sie, wie Sie den Tag im Nachhinein einschätzen. |  |  |  |
|--|--|--|--|

Datum .....

### Ernährungstabelle

|                                |  |  |  |
|--------------------------------|--|--|--|
| <b>Frühstück</b>               |  |  |  |
| <b>Mittag</b>                  |  |  |  |
| <b>Abend</b>                   |  |  |  |
| <b>Unnötiges</b>               |  |  |  |
| <b>Mein Vorsatz für morgen</b> |  |  |  |

### Bewegungstabelle

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b>Tätigkeit</b>  | Dauer oder Anzahl z.B. Kilometer.           |  |  |  |
| Spazieren gehen, Joggen,<br>Schwimmen<br>Fahrradfahren etc. |   |  |  |  |
| Gymnastik, Setups,<br>etc. oder Sonstiges                   |   |  |  |  |
| <b>Mein Vorsatz für morgen</b>                              | <i>Jeden Tag leichter - immer leichter.</i> |  |  |  |

### Meine Gedanken zum Tag

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|