

Regenerationstag

Name: Alter: Körpergröße: Körpergewicht:

Ernährungsberatungsziel: BMI:

Arbeitstag arbeitsfreier Tag Wochenende

Berufstätigkeit: **KEIN Training**

Bitte Hungerskala zu den Mahlzeiten (**H1-H10**) eintragen: H1= wenig Hunger bis H10= Riesenhunger!

Mahlzeit	Uhrzeit	Speisen + Getränke
Frühstück		
Snack		
Mittagessen		
Snack		
Abendessen		
Snack		

Ernährungsoptimierung (Maßnahmen zur Verbesserung des Essverhaltens)

1.
2.
3.