

Tag / Datum:

Uhrzeit	Essen / Trinken Was und wie viel? Stückzahl, ungefähre Portionsgröße	Warum und in welcher Umgebung?	Reaktionen deines Körpers (Alles ok, Unwohlsein, Kopfschmerz, Blähung, Durchfall, Müdigkeit, etc.)

Bewegung/sportliche Aktivitäten/Entspannung:
