

► Arbeitsblatt 4.1: Übersicht über die guten und schlechten Tage

Bitte schaue in Deinen Essprotokollen die einzelnen Tage durch und übertrage den lachenden oder weinenden Smiley auf diese Übersicht. So bekommst Du selbst nochmals einen anderen Eindruck, wie die letzten Wochen in Bezug auf Dein Essverhalten verlaufen sind.

| Monat: | | Monat: | | Monat: | |
|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|-----|
| 1. | 😊 😞 | 1. | 😊 😞 | 1. | 😊 😞 |
| 2. | 😊 😞 | 2. | 😊 😞 | 2. | 😊 😞 |
| 3. | 😊 😞 | 3. | 😊 😞 | 3. | 😊 😞 |
| 4. | 😊 😞 | 4. | 😊 😞 | 4. | 😊 😞 |
| 5. | 😊 😞 | 5. | 😊 😞 | 5. | 😊 😞 |
| 6. | 😊 😞 | 6. | 😊 😞 | 6. | 😊 😞 |
| 7. | 😊 😞 | 7. | 😊 😞 | 7. | 😊 😞 |
| 8. | 😊 😞 | 8. | 😊 😞 | 8. | 😊 😞 |
| 9. | 😊 😞 | 9. | 😊 😞 | 9. | 😊 😞 |
| 10. | 😊 😞 | 10. | 😊 😞 | 10. | 😊 😞 |
| 11. | 😊 😞 | 11. | 😊 😞 | 11. | 😊 😞 |
| 12. | 😊 😞 | 12. | 😊 😞 | 12. | 😊 😞 |
| 13. | 😊 😞 | 13. | 😊 😞 | 13. | 😊 😞 |
| 14. | 😊 😞 | 14. | 😊 😞 | 14. | 😊 😞 |
| 15. | 😊 😞 | 15. | 😊 😞 | 15. | 😊 😞 |
| 16. | 😊 😞 | 16. | 😊 😞 | 16. | 😊 😞 |
| 17. | 😊 😞 | 17. | 😊 😞 | 17. | 😊 😞 |
| 18. | 😊 😞 | 18. | 😊 😞 | 18. | 😊 😞 |
| 19. | 😊 😞 | 19. | 😊 😞 | 19. | 😊 😞 |
| 20. | 😊 😞 | 20. | 😊 😞 | 20. | 😊 😞 |
| 21. | 😊 😞 | 21. | 😊 😞 | 21. | 😊 😞 |
| 22. | 😊 😞 | 22. | 😊 😞 | 22. | 😊 😞 |
| 23. | 😊 😞 | 23. | 😊 😞 | 23. | 😊 😞 |
| 24. | 😊 😞 | 24. | 😊 😞 | 24. | 😊 😞 |
| 25. | 😊 😞 | 25. | 😊 😞 | 25. | 😊 😞 |
| 26. | 😊 😞 | 26. | 😊 😞 | 26. | 😊 😞 |
| 27. | 😊 😞 | 27. | 😊 😞 | 27. | 😊 😞 |
| 28. | 😊 😞 | 28. | 😊 😞 | 28. | 😊 😞 |
| 29. | 😊 😞 | 29. | 😊 😞 | 29. | 😊 😞 |
| 30. | 😊 😞 | 30. | 😊 😞 | 30. | 😊 😞 |
| 31. | 😊 😞 | 31. | 😊 😞 | 31. | 😊 😞 |