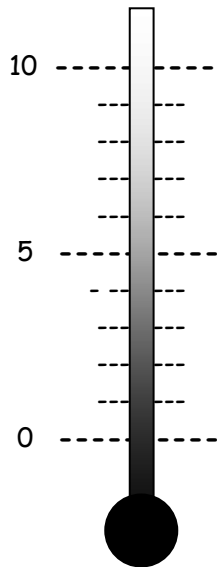


► Arbeitsblatt 2.4: Tagebuch AN

So war mein Tag heute (bitte abends ausfüllen)

Mein
Stimmungsbarometer



Datum: _____

Gewicht: _____
(nur eintragen wenn heute gewogen)

Heute ausreichend gegessen/gemäß Essplan



Heute Mahlzeiten ausgelassen/
zu viel Sport gemacht o. ä



Esstagebuch

Uhrzeit:

Gegessen (mit Mengenangabe):

Gedanken/Gefühle:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

POSITIV-Tagebuch

- Über das habe ich mich heute gefreut, das hat gut geklappt, über das habe ich geschmunzelt (gerne Kleinigkeiten):

- Das habe ich in meiner Freizeit mit Gleichaltrigen gemacht:
