

Ernährungstagebuch (mit Liebe essen)

<i>Wochentage</i>	<i>Morgens</i>	<i>Mittags</i>	<i>Abends</i>	<i>Snack/ Zwischendurch</i>	<i>Getränke</i>	<i>Bewegung</i>	<i>Sonstiges</i>
<i>Montag</i>							
<i>Dienstag</i>							
<i>Mittwoch</i>							
<i>Donnerstag</i>							
<i>Freitag</i>							
<i>Samstag</i>							
<i>Sonntag</i>							
<i>Achtsamkeit und Entspannung über die ganze Woche:</i>							