

Mein Ernährungstagebuch

Endlich beschwerdefrei genießen

„Ich aktiviere
meine Selbstheilung
und bin vollkommen
in Balance“

(positiver Leitspruch
für jeden Tag)

SO ARBEITEST DU MIT DEINEM ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Mit diesem Ernährungstagebuch kannst du nicht nur deinen Ernährungsgewohnheiten auf die Schliche kommen, sondern auch deine Beschwerden notieren. Fülle für eine Analyse über mindestens drei Wochen täglich diese Spalten aus. Höre gut in dich hinein und schule dein Bauchgefühl. Findest du schon nach kurzer Zeit „Übeltäter“ in deiner Ernährung, dann streiche sie probeweise für einige Zeit von deinem Speiseplan. Achte danach weiter auf die Anzeichen deines Körpers und spüre, ob sich etwas verbessert.

