



So führen Sie das Tagebuch:

- Notieren Sie auf dem Deckblatt Ihren Namen und das Datum. Formulieren Sie ein Ziel für diesen Zeitraum.
- Füllen Sie täglich ein Blatt aus. Sollten Sie mehr Platz benötigen, nutzen Sie die Rückseite oder ein weiteres Blatt.
- Notieren Sie alles, was Sie essen und trinken – während einer Mahlzeit und auch nebenbei. Tragen Sie Ihre Angaben direkt nach dem Verzehr ein, dann vergessen Sie nichts.
- Beschreiben Sie alles so genau wie möglich:
 - wie viel: ml/ Glas, Tasse, g/ Stück Lebensmittel, Becher, EL, TL, Scheibe, Handtellergroß
 - was: bei Fertigprodukten die Zutatenliste auf die Blattrückseite kleben
 - Art der Zubereitung: roh, geschält, zerkleinert, gedünstet, gekocht, gebraten...
 - Geben Sie z. B. auch Fettgehalte von Milchprodukten an
- Geben Sie bei den Getränken auch die Art an, z. B. Mineralwasser, Leitungswasser, schwarzer Tee, Fruchtsaft.
- Notieren Sie, wenn es Besonderheiten gab, z. B. Beschwerden nach dem Essen, Zeitdruck beim Essen, das Naschen im Auto. Auch Medikamente, die Sie nehmen, können Sie hier eintragen. Nutzen Sie dazu die Spalte „Anmerkungen/Situation“.
- In der Spalte „Aktivitäten“ können Sie Angaben zu Ihrer Bewegung machen. Hier zählt alles! Tragen Sie also nicht nur Ihre sportlichen Aktivitäten ein, sondern notieren Sie auch, wenn Sie die Treppe anstatt den Aufzug nutzen, in der Mittagspause spazieren gehen oder mit dem Fahrrad fahren.
- Unter „Notizen“ können Sie alles aufschreiben, was Ihnen wichtig erscheint. Vielleicht mögen Sie ein Tagesmotto eintragen. An dieser Stelle ist auch Platz für spezielle Angaben, z. B. Arbeitstag oder Wochenende, Urlaubs- oder Krankheitstag, wann Sie aufgestanden und schlafen gegangen sind oder wie Sie sich an diesem Tag gefühlt haben.

Beispiel:

Uhrzeit Wann?	Speisen/ Menge Was? Wie viel?	Getränke/ Menge Was? Wie viel?	Besonderheiten/ Medikamente Wie geht es mir?	Aktivitäten Welche? Wie lange?
7:30	1 Mehrkornbrötchen mit 5g Butter, 1 Scheibe Gouda 45% F.i.Tr., 1 TL Marmelade, 1 Apfel	250 ml Kaffee mit wenig Milch (1,5%), 100 ml O-Saft	terminreicher Tag	mit dem Fahrrad zur Arbeit
10:00	1 Be Naturjoghurt, Handvoll Erdbeeren	250 ml Wasser	Stress	Treppe statt Aufzug

