ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Mahlzeiten: Datum:

Frühstück: Uhrzeit:

Mittagessen: Uhrzeit:

Abendessen: Uhrzeit:

Getränke:

Stress Level: 0 - 10

Bewegung: Minuten

Schlaf: Stunden:

Obst: Portionen:

Gemüse: Portionen:

Sonstiges:

www.Naturheilzentrum-Schnitzler.de

© 2025 Naturheilzentrum Schnitzler. Alle Rechte vorbehalten.