

ROTATIONSPLAN/ ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Von:

Datum von: Bis:

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Gewicht ____, ____ kg	Gewicht ____, ____ kg	Gewicht ____, ____ kg	Gewicht ____, ____ kg
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit	Zwischenmahlzeit
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen
Ich fühle mich <input type="checkbox"/> besser/gut <input type="checkbox"/> unverändert <input type="checkbox"/> schlechter/schlecht	Ich fühle mich <input type="checkbox"/> besser/gut <input type="checkbox"/> unverändert <input type="checkbox"/> schlechter/schlecht	Ich fühle mich <input type="checkbox"/> besser/gut <input type="checkbox"/> unverändert <input type="checkbox"/> schlechter/schlecht	Ich fühle mich <input type="checkbox"/> besser/gut <input type="checkbox"/> unverändert <input type="checkbox"/> schlechter/schlecht

Wie Sie den Rotationsplan am besten nutzen, ist im Kapitel 2.1 erläutert.