



Tagebuch

Datum

Notiz

Schlaf

Zeit

Stunden

Qualität

schlecht

gut

Gefühl



Frühstück

Zeit

Essen

Getränke



Snacks

Zeit

Essen

Getränke



Mittagessen

Zeit

Essen

Getränke



Snacks

Zeit

Essen

Getränke



Abendessen

Zeit

Essen

Getränke



Sport

Zeit

Art

Intensität

leicht

gross

Dauer



Alltagsaktivität

Zeit



Stress Level

Arbeit

Zuhause

niedrig

hoch

niedrig

hoch

Bemerkungen