

# Meine Tagesübersicht / My daily overview

Name:	Datum:
-------	--------

MAHLZEITEN	ESSEN	TRINKEN	ANMERKUNG
<b>Frühstück</b> Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Gewogenheit <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Sonstiges <b>Danach war ich:</b> <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übergesättigt <input type="checkbox"/> hungrig
<b>Zwischendurch</b> Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Gewogenheit <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Sonstiges <b>Danach war ich:</b> <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übergesättigt <input type="checkbox"/> hungrig
<b>Mittagessen</b> Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Gewogenheit <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Sonstiges <b>Danach war ich:</b> <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übergesättigt <input type="checkbox"/> hungrig
<b>Zwischendurch</b> Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Gewogenheit <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Sonstiges <b>Danach war ich:</b> <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übergesättigt <input type="checkbox"/> hungrig
<b>Abendessen</b> Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Gewogenheit <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Sonstiges <b>Danach war ich:</b> <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übergesättigt <input type="checkbox"/> hungrig
<b>Danach</b> Uhrzeit:			<b>Warum habe ich gegessen?</b> <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Gewogenheit <input type="radio"/> Stress <input type="radio"/> Sonstiges <b>Danach war ich:</b> <input type="checkbox"/> satt <input type="checkbox"/> übergesättigt <input type="checkbox"/> hungrig

<b>BEWEGUNG</b>	Sportart:	Dauer:
-----------------	-----------	--------

Besonderheiten an diesem Tag (z.B. Feste):
--