

# Mein Esstagebuch



WWW.DIMAFIT.DE

Name

Gewicht

Wann?

**Datum | Uhrzeit**

Was? Wie viel?

**Lebensmittel und Menge**

Wo?

**Ort**

Symptome und

**Beschwerden**

Wann? <b>Datum   Uhrzeit</b>	Was? Wie viel? <b>Lebensmittel und Menge</b>	Wo? <b>Ort</b>	Symptome und <b>Beschwerden</b>

Art und Dauer von

**sportlichen Aktivitäten**