

Tagesrückblick

Datum: _____ SSW: _____

Bester Wert heute: _____ Wann? _____

Was war davor hilfreich? _____

Höchster Wert heute: _____ Wann? _____

Was war davor hilfreich? _____

Lebensmittel/Mahlzeit vor dem hohen Wert:

Was könnte ich beim nächsten Mal testen (Portion/Kombi/Timing)?

Heute war ich besonders ... (z. B. müde, angespannt, traurig)

Was hätte ich heute gebraucht?

Was habe ich heute über meinen Körper gelernt?

Ein Satz für mich: Heute darf ich mir sagen:

“ _____ ”

