

Portionsdiät – Protokoll und Planung – Formular für eine Woche

Di., _____ 2013

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst
	////		////	////
	////	////	////	////
////	////	////		
////				

Extra-Bewegung

_____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min

Die Portion Süßigkeiten:

Entspannung:

Bemerkungen: _____

Mi., _____ 2013

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst
	////		////	////
	////	////	////	////
////	////	////		
////				

Extra-Bewegung

_____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min

Die Portion Süßigkeiten:

Entspannung:

Bemerkungen: _____

Portionsdiät – Protokoll und Planung – Formular für eine Woche

Do., _____ 2013

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst
	////////////////////		////////////////////	////////////////////
	////////////////////	////////////////////	////////////////////	////////////////////
////////////////////	////////////////////	////////////////////		
////////////////////				

Extra-Bewegung

_____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min

Die Portion Süßigkeiten:

 Entspannung:

Bemerkungen: _____

Fr., _____ 2013

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst
	////////////////////		////////////////////	////////////////////
	////////////////////	////////////////////	////////////////////	////////////////////
////////////////////	////////////////////	////////////////////		
////////////////////				

Extra-Bewegung

_____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min

Die Portion Süßigkeiten:

 Entspannung:

Bemerkungen: _____

Portionsdiät – Protokoll und Planung – Formular für eine Woche

Sa., _____ 2013

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst
	////////////////////		////////////////////	////////////////////
	////////////////////	////////////////////	////////////////////	////////////////////
////////////////////	////////////////////	////////////////////		
////////////////////				

Extra-Bewegung

_____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min

Die Portion Süßigkeiten:

 Entspannung: _____

Bemerkungen: _____

So., _____ 2013

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst
	////////////////////		////////////////////	////////////////////
	////////////////////	////////////////////	////////////////////	////////////////////
////////////////////	////////////////////	////////////////////		
////////////////////				

Extra-Bewegung

_____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min

Die Portion Süßigkeiten:

 Entspannung: _____

Bemerkungen: _____

Portionsdiät – Protokoll und Planung – Formular für eine Woche

Mo, _____ 2013

KH	Fett	Eiweiß	Gemüse	Obst
	////////////////////		////////////////////	////////////////////
	////////////////////	////////////////////	////////////////////	////////////////////
////////////////////	////////////////////	////////////////////		
////////////////////				

Extra-Bewegung

_____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min
 _____ = ____ min

Die Portion Süßigkeiten:

Entspannung:

Bemerkungen: _____

$\frac{-X}{PD}$	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wochen-Rückblick für die ____ . Woche PD _____

Startgewicht Di., _____ 2013 = _____ kg; nach einer Woche PD
 = _____ kg; Differenz
 = _____ kg

Positives und Schwierigkeiten:

Verbesserungs-Ideen:

Résumé:

