

Ess- und Trink- Protokoll



NAME _____ DATUM _____

BERUF / TÄTIGKEIT _____ ARBEITSTAG

ANMERKUNG _____ WOCHENENDTAG

Uhrzeit	Was und wieviel gegessen?	Was und wieviel getrunken?	Bewegung / Sport Was? Wie lange?	Schlaf Wo? Wie lange? Dauer? Durchgehend?	Nikotin Wieviel? Warum? Tätigkeit dabei?
00.00 Uhr					
01.00 Uhr					
02.00 Uhr					
03.00 Uhr					
04.00 Uhr					
04.00 Uhr					
05.00 Uhr					
06.00 Uhr					
07.00 Uhr					
08.00 Uhr					

09.00 Uhr					
10.00 Uhr					
11.00 Uhr					
12.00 Uhr					
13.00 Uhr					
14.00 Uhr					
15.00 Uhr					
16.00 Uhr					
17.00 Uhr					
18.00 Uhr					
19.00 Uhr					
20.00 Uhr					
21.00 Uhr					
22.00 Uhr					
23.00 Uhr					

Bitte versuchen Sie Ihre Angaben so genau wie möglich einzutragen, das erleichtert uns die Auswertung. Vielen Dank!

Urheber: Gemeinschaftspraxis
 Dr. med. Walter Heppner
 Dr. med. Hans-Jörg Hellmuth



www.familienarztpraxis.de

Seite 2

