

Dein YOGIVEDA-Tagebuch

7 Tage achtsam essen und leben



Art der Nahrungsaufnahme	Was und wie viel habe ich heute gegessen?	Wo habe ich gegessen?	Warum habe ich gegessen?	Wie habe ich mich nach der Mahlzeit gefühlt?	Wann, was und wie viel habe ich heute getrunken?	Wann habe ich mir Pausen und Entspannung gegönnt?	Wann und wie habe ich mich bewegt/Sport gemacht?
Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme		Wie habe ich gegessen?		Symptome			
Vor dem Frühstück (Uhrzeit)							
Frühstück (Uhrzeit)							
Zwischenmahlzeit (Uhrzeit)							

<i>Mittagessen (Uhrzeit)</i>							
<i>Zwischenmahlzeit (Uhrzeit)</i>							
<i>Abendessen (Uhrzeit)</i>							
<i>Nach dem Abendessen (Uhrzeit)</i>							