



- 1 Datum:**  
Tagesdatum eintragen und Wochentag ankreuzen.
- 2 Ernährung:**  
Was hast du heute gegessen? Mit der Möglichkeit, die Uhrzeit einzutragen, die vollständigen Nährwerte (KH, P, F, kcal) und Bemerkungen hinzuzufügen, z. B. Warum habe ich gegessen? Vielleicht aus Ärger, Frust, etc. Das hilft zu erkennen, zu ändern, dauerhaft umzudenken!
- 3 Trinken:**  
Die praktische Trinkskala zum Ankreuzen gibt dir einen schnellen Überblick über deine Trinkmenge.
- 4 Fitness/Bewegung:**  
Wie viele Schritte bist du heute gelaufen (Schrittzähler, Fitnesstracker)? Wie viele Wiederholungen hast du beim Krafttraining gemacht? Hast du heute einen Zumba-Kurs im Fitnessstudio besucht oder zu Hause trainiert?
- 5 Gemütszustand:**  
Wie war dein Tag heute? War er anstrengend oder erfolgreich? Kreuze auf der Smiley-Skala an, wie du dich heute gefühlt hast oder schreibe deine Gefühle auf.
- 6 Notizen:**  
Platz für Gedanken und Gefühle zum Tag, Ideen, Glücksmomente, usw.