



MY HEALTH MOMENT

Täglicher Ernährungs-Tracker

DATUM

HEUTIGE STIMMUNG
🙄 🙄 😊 😊 🌟

📷 WAS ICH HEUTE GEGESSEN & GETRUNKEN HABE

UHRZEIT	ESSEN & TRINKEN
FRÜHSTÜCK	
SNACK 1	
MITTAGESSEN	
SNACK 2	
ABENDESSEN	
SONSTIGES	

💧 HYDRATION

🕒🕒🕒🕒🕒🕒🕒🕒

Ziel: 1,5L pro Tag

WAS ICH GETRUNKEN HABE

ANZAHL GLÄSER

⚡ ENERGIE & ERHOLUNG

ENERGIELEVEL: ① ② ③ ④ ⑤

SCHLAFQUALITÄT: ① ② ③ ④ ⑤

HUNGERLEVEL: ① ② ③ ④ ⑤

STUNDEN SCHLAF: ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

💊 SUPPLEMENTS / MEDIKAMENTE

🌟 TAGESREFLEXION

Wie ging es mir heute?

Heute bewegt

5 Portionen Gemüse/Obst gegessen

5 Gläser reines Wasser getrunken

Zeit für mich genommen

nähren. bewegen. wachsen.

**Kleine tägliche Entscheidungen schaffen bleibende Veränderung.* 🌱

