

Mahlzeit	Lebensmittel	Emotionen
Frühstück	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Mittag	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Abend	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer

Mahlzeit	Lebensmittel	Emotionen
Frühstück	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Mittag	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Abend	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer

Mahlzeit	Lebensmittel	Emotionen
Frühstück	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Mittag	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Abend	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer

Für deine Coaching Session reichen die Tage eins bis drei aus, weitere Tage sind freiwillig!

Mahlzeit	Lebensmittel	Emotionen
Frühstück	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Mittag	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Abend	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer

Mahlzeit	Lebensmittel	Emotionen
Frühstück	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Mittag	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Abend	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer
Zwischen- mahlzeit	Uhrzeit:	☐ Hunger ☐ Langeweile ☐ Stress ☐ Gewohnheit ☐ Appetit ☐ Heißhunger ☐ Soziale Gründe ☐ Kummer