HOW IT FELT · ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Heute, und wie es sich anfühlte

Datum _____

Uhrzeit _____ **Wo, mit wem** _____

Was ich gegessen habe (optional) _____

Hunger vorher (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) **Sättigung danach** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gefühl Glücklich Begeistert Dankbar Zuversichtlich Zufrieden Stolz Ruhig
Neutral Entspannt Neugierig Gelangweilt Müde Nostalgisch Hoffnungsvoll
Traurig Wütend Ängstlich Frustriert Überfordert Schuldig Gestresst

Notiz _____

Uhrzeit _____ **Wo, mit wem** _____

Was ich gegessen habe (optional) _____

Hunger vorher (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) **Sättigung danach** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gefühl Glücklich Begeistert Dankbar Zuversichtlich Zufrieden Stolz Ruhig
Neutral Entspannt Neugierig Gelangweilt Müde Nostalgisch Hoffnungsvoll
Traurig Wütend Ängstlich Frustriert Überfordert Schuldig Gestresst

Notiz _____

Uhrzeit _____ **Wo, mit wem** _____

Was ich gegessen habe (optional) _____

Hunger vorher (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) **Sättigung danach** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gefühl Glücklich Begeistert Dankbar Zuversichtlich Zufrieden Stolz Ruhig
Neutral Entspannt Neugierig Gelangweilt Müde Nostalgisch Hoffnungsvoll
Traurig Wütend Ängstlich Frustriert Überfordert Schuldig Gestresst

Notiz _____

Uhrzeit _____ **Wo, mit wem** _____

Was ich gegessen habe (optional) _____

Hunger vorher (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) **Sättigung danach** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gefühl Glücklich Begeistert Dankbar Zuversichtlich Zufrieden Stolz Ruhig
Neutral Entspannt Neugierig Gelangweilt Müde Nostalgisch Hoffnungsvoll
Traurig Wütend Ängstlich Frustriert Überfordert Schuldig Gestresst

Notiz _____

Uhrzeit _____ **Wo, mit wem** _____

Was ich gegessen habe (optional) _____

Hunger vorher (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) **Sättigung danach** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Gefühl Glücklich Begeistert Dankbar Zuversichtlich Zufrieden Stolz Ruhig
Neutral Entspannt Neugierig Gelangweilt Müde Nostalgisch Hoffnungsvoll
Traurig Wütend Ängstlich Frustriert Überfordert Schuldig Gestresst

Notiz _____

Hunger und Sättigung, 1–10. 1–2 schmerzhaft leer · 3–4 hungrig · 5–6 neutral oder gerade zufrieden · 7–8 satt · 9–10 übersatt. Es gibt keine richtigen Zahlen, nur das, was du bemerkt hast.

Die Woche im Rückblick

Woche vom _____

TAG	MAHLZEITEN NOTIERT	WÖRTER, DIE AUFTAUCHTEN	WAS MIR AUFGEFALLEN IST
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Welche Mahlzeit hat sich diese Woche am besten angefühlt? Was war anders?

Wann habe ich gegessen, ohne es wirklich zu bemerken?

Kam ein Gefühl rund ums Essen immer wieder? Wann?

Eine kleine, freundliche Sache für nächste Woche:

Such nach Mustern, nicht nach Noten. Auch eine schwere Woche ist eine Information. Lieber am Handy? Die App How It Felt führt dieses Tagebuch für dich — howitfelt.app