

Mein Wohlfühlplan

















 Frühstück

 Mittagessen

Abendessen 


 Snacks


Welche Emotionen auf Ernährung sind aufgekommen?
Wer hat mitgegessen?


Tag	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks	Emotionen	Mitgegessen	Bewegung
Montag	 						<input type="checkbox"/>
Dienstag	 						<input type="checkbox"/>
Mittwoch	 						<input type="checkbox"/>
Donnerstag	 						<input type="checkbox"/>
Freitag	 						<input type="checkbox"/>
Samstag	 						<input type="checkbox"/>
Sonntag	 						<input type="checkbox"/>


Einkaufsliste für den Wohlfühlfaktor





..... 


..... 


..... 


..... 


..... 


..... 


..... 


..... 


..... 


..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

..... 