



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH



BauchGeflüster
NADINE CAMENZIND



ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Hallo

Ein Ernährungstagebuch zu führen ist eine fantastische Möglichkeit, um deine Essgewohnheiten zu überwachen und ein besseres Verständnis für deine Ernährung zu entwickeln. Es kann helfen, Muster zu erkennen, deine Nährstoffaufnahme zu optimieren und eventuelle Ziele zu verfolgen, sei es Gewichtsmanagement, eine gesündere Ernährung oder einfach ein bewussterer Umgang mit dem, was du isst. Mit einem Ernährungstagebuch kannst du aufzeichnen, was du isst und trinkst, sowie Informationen über Portionen, Mahlzeitenzeiten und sogar deine Stimmung oder Umstände beim Essen festhalten. So kann es dir dabei helfen, deine Ernährung zu verbessern und bewusster Entscheidungen zu treffen. Hast du schon Erfahrung damit oder möchtest du Tipps zum Führen eines Ernährungstagebuchs?

Natürlich, hier sind einige Tipps, die dir beim Führen eines Ernährungstagebuchs helfen können:

1. Sei konsistent: Notiere jedes Mal, wenn du isst oder trinkst. Je konsequenter du bist, desto präziser wird dein Tagebuch.

2. Ehrlichkeit: Sei ehrlich zu dir selbst. Notiere alle Lebensmittel, Snacks und Getränke, auch wenn es ungesunde oder kleine Mengen sind. Das ermöglicht ein realistisches Bild deiner Ernährung.

3. Details: Notiere so viele Details wie möglich. Portionsgrößen, Zubereitungsmethoden und Marken können einen großen Unterschied machen.

4. Mahlzeitenzeiten: Beachte die Zeit, zu der du isst. Das kann Muster erkennen lassen, z. B. unregelmäßige Mahlzeiten oder Heißhungerphasen.

5. Gefühle und Umstände: Vermerke deine Stimmung oder Umstände während des Essens. Manchmal beeinflussen Emotionen oder Situationen, was und wie viel wir essen.

6. Verwende Tools: Es gibt verschiedene Apps und Websites, die das Aufzeichnen erleichtern können, indem sie Nährwertinformationen und Grafiken bereitstellen.

7. Nährstoffe im Auge behalten: Überwache nicht nur Kalorien, sondern auch die Nährstoffzusammensetzung. Achte auf Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Vitamine.

8. Regelmäßige Überprüfung: Schau regelmäßig in dein Tagebuch, um Trends oder Muster zu erkennen. Es kann helfen, Anpassungen für eine ausgewogenere Ernährung vorzunehmen.

9. Ziele setzen: Definiere klare Ziele, sei es Gewichtsmanagement, eine ausgewogenere Ernährung oder spezifische Gesundheitsziele. Dein Tagebuch kann dich dabei unterstützen, diese Ziele zu erreichen.

10. Sei geduldig: Veränderungen in der Ernährung brauchen Zeit. Sei geduldig und sei bereit, Anpassungen vorzunehmen, wenn nötig.

Das Führen eines Ernährungstagebuchs erfordert Anstrengung, aber die Vorteile können enorm sein, wenn es darum geht, deine Ernährungsgewohnheiten zu verstehen und zu verbessern. Experimentiere und finde heraus, welche Methode am besten zu dir passt!

Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

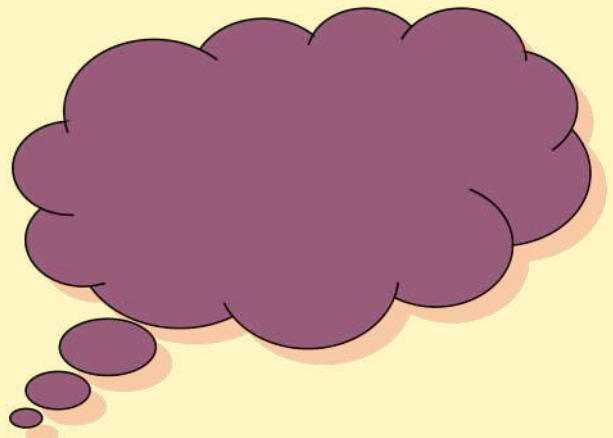
							
---	--	---	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

							
---	--	---	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

						
---	--	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

						
---	--	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

							
---	--	---	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

							
---	--	---	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

							
---	--	---	---	---	---	---	---

Mittagessen

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Snack

Beschwerden

Abendessen

Zyklus Tag:



Snack

Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

						
---	--	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück


Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

							
---	--	---	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

						
---	--	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

						
---	--	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

							
---	--	---	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Datum: _____

Frühstück

Mittagessen

Snack

Abendessen

Snack

Stimmung

				
---	--	---	---	---

Trinkmenge

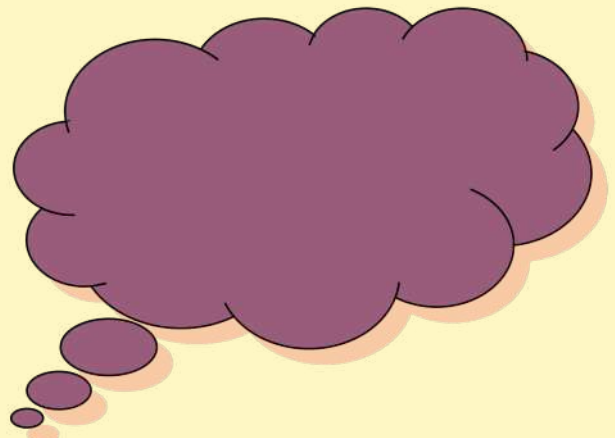
						
---	--	---	---	---	---	---

Schlaf

0-3h	3-6h	6-9h	9+h
------	------	------	-----

Beschwerden

Zyklus Tag:



Herzlichen Glückwunsch!

Du hast einen grossen Schritt in Richtung eines gesünderen und bewussteren Lebens gemacht. Dein Ernährungstagebuch ist mehr als nur eine Sammlung von Mahlzeiten – es ist dein persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem ausgewogenen und vitalen Leben. Indem du deine Ernährung dokumentierst, erkennst du nicht nur deine Essgewohnheiten besser, sondern schaffst auch eine bewusste Verbindung zu den Nährstoffen, die deinen Körper tagtäglich unterstützen. Du hast gelernt, wie wichtig Vitamine und Mineralien sind und wie du sie aus deiner Ernährung schöpfen kannst, um dein Wohlbefinden zu steigern. Denke daran, dass eine gesunde Ernährung nicht nur auf strikten Regeln basiert, sondern auch auf Genuss und Ausgewogenheit. Erlaube dir, Neues auszuprobieren, sei kreativ in der Küche und hab Spass dabei, verschiedene Geschmacksrichtungen und Lebensmittel zu entdecken. Dein Körper wird es dir danken!

Zum Schluss ein paar Tipps, um deinen gesunden Lebensstil weiterzuführen:

- Hör auf deinen Körper: Er weiss am besten, was er braucht. Achte auf Hunger- und Sättigungssignale.
- Bleib flexibel: Ein Tag entspricht nicht dem anderen. Sei nachsichtig mit dir selbst und mache kleine Anpassungen, wenn nötig.
- Geniesse deine Mahlzeiten: Nimm dir Zeit zum Essen, schaffe eine angenehme Atmosphäre und geniesse jeden Bissen.
- Teile deine Erfahrungen: Rede mit Freundinnen, tausch dich aus und inspiriere andere auf ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil.

Ich hoffe, dass dieses Ernährungstagebuch dir geholfen hat, ein tieferes Verständnis für deine Ernährungsbedürfnisse zu entwickeln und dich inspiriert hat, deinen Körper mit den besten Nährstoffen zu versorgen. Du bist stark, kreativ und gesundheitsbewusst – und das wird sich in deinem Wohlbefinden widerspiegeln.

Auf deinem weiteren Weg wünsche ich dir viel Freude und Gesundheit. Bleib dran und geniesse jeden Schritt!

Herzliche Grüsse,

Nadine Camenzind