

Lifestyleprotokoll

Name: _____ Datum: _____

Beruf/Tätigkeit: _____

Arbeitstag

Wochenendtag

Bitte versuchen Sie Ihre Angaben so genau wie möglich zu machen

(es kommt aber nicht auf Gramm und Milliliter an), das erleichtert uns die Auswertung enorm!

| | Essen (was genau, wie viel?) | Trinken (was, wie viel?) | Bewegung/Sport (Was, wie lange?) Schrittzähler? | Schlaf (wo, wie gut, durch- gehend, Dauer?) | Nikotin (wie viel, Tätigkeit dabei, Grund?) |
|--------------|---|-------------------------------------|--|--|--|
| 00:00 Uhr | | | | | |
| 01.00 Uhr | | | | | |
| 02.00 Uhr | | | | | |
| 03.00 Uhr | | | | | |
| 04.00 Uhr | | | | | |
| 05.00 Uhr | | | | | |
| 06.00 Uhr | | | | | |
| 07.00 Uhr | | | | | |
| 08.00 Uhr | | | | | |
| 09.00 Uhr | | | | | |
| 10.00 Uhr | | | | | |
| 11.00 Uhr | | | | | |
| | | | | | |



| | Essen | Trinken (was, wie viel?) | Bewegung/Sport | Schlaf | Nikotin |
|--------------|-------|-----------------------------|----------------|--------|---------|
| 12.00 Uhr | | | | | |
| 13.00 Uhr | | | | | |
| 14.00 Uhr | | | | | |
| 15.00 Uhr | | | | | |
| 16.00 Uhr | | | | | |
| 17.00 Uhr | | | | | |
| 18.00 Uhr | | | | | |
| 19.00 Uhr | | | | | |
| 20.00 Uhr | | | | | |
| 21.00 Uhr | | | | | |
| 22.00 Uhr | | | | | |
| 23.00 Uhr | | | | | |

Danke für die Mitarbeit !

