

Lifestyleprotokoll

Name: _____ Datum: _____

Beruf/Tätigkeit: _____

Arbeitstag

Wochenendtag/freier Tag

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 ! ()=habe ich weggelassen; []=habe ich dazugenommen

