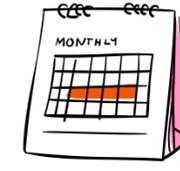


# ERNÄHRUNGS- UND ZYKLUSPROTOKOLL



- 1** Protokoll mit Name, Datum, Wochentag und Zyklusphase versehen.
- 2** Jede Mahlzeit, jeder Snack und jedes Getränk auf dem Protokoll festhalten:  
*Um wie viel Uhr? , Was wurde gegessen? , Was wurde getrunken?*
- 3** Speisen und Getränke mit ungefähren Mengen angeben  
*z.B. 2 tiefe Teller Vollkornspaghetti mit 5 Esslöffel Tomatensoße, 1 handvoll Brokkoli und 1 Esslöffel Parmesankäse, 1 Tasse Tee mit 1 Teelöffel Zucker*
- 4** Sport und Bewegung protokollieren  
*z.B. 30min. Pilates, 2h Basketballtraining, 2h schwere Gartenarbeit, 20min. Spaziergang usw.*
- 5** In der rechten Spalte werden Symptome, Beschwerden, Emotionen oder auch weitere Anmerkungen notiert  
*z.B. Übelkeit, sehr weicher Stuhlgang, Kopfschmerzen oder auch Dinge wie Stress, Wut, Traurigkeit, überdreht usw.*
- 6** Am Ende des Tages oben den Smiley einkreisen, welcher der Tagesstimmung am nächsten kommt und unten wird ein kurzes Fazit zum ganzen Tag formuliert (welche Punkte mit ins Fazit genommen werden ist jedem selbst überlassen).
- 7** Fülle das Ernährungs- und Zyklusprotokoll einen kompletten Zyklus lange aus. Wenn du keinen regelmäßigen Zyklus hast, fülle das Protokoll für 14 Tage aus (inklusive Wochenenden).  
*Vielen Dank und viel Erfolg !*



**NAME:**

**BRAJAN**



Datum :

Wochentag:

Zyklusphase:

Stimmung:



 <b>Uhrzeit</b>	<b>Essen</b> (z.B. 1 fingerdicke Scheibe Brot mit 1 Teelöffel Butter und 1 Scheibe Käse, 1 Schokoriegel ...) 	<b>Getränke</b>  (z.B. 1 Glas Apfelsaft, 1 Tasse Kaffee mit 1 Esslöffel Milch und 1 Teelöffel Zucker )	<b>Sport und Bewegung</b>  (z.B. 30min. Schwimmen, 1h aktives Spaziergehen...)	<b>Symptome, Beschwerden, Emotionen, sonstige Anmerkungen</b> (z.B. Migräne, Unterleibsschmerzen, Traurigkeit, gereizt...) 

**Fazit des Tages:**

(im Bezug auf z.B. Körpergefühl, Stimmung, Essverhalten, Symptome usw.)