



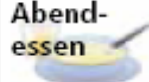





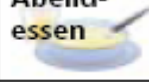



## Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (1.Tag) Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Essen und Trinken			Stimmungslage	begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport		
	🕒	wieviel? und was?	Dauer?			🕒	Dauer?	welche?	🕒	Dauer?	welcher?
Frühstück 											
zwischen-durch 											
Mittag-essen 											
zwischen-durch 											
Abend-essen 											
danach 											





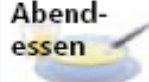

**Zusammen sind wir stark – gemeinsam geht mehr**

## Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (2.Tag) Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Essen und Trinken			Stimmungslage	begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport		
	🕒	wieviel? und was?	Dauer?			🕒	Dauer?	welche?	🕒	Dauer?	welcher?
Frühstück 											
zwischen-durch 											
Mittag-essen 											
zwischen-durch 											
Abend-essen 											
danach 											





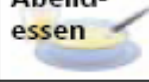

**Zusammen sind wir stark – gemeinsam geht mehr**

## Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (3.Tag) Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Essen und Trinken			Stimmungslage	begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport		
	🕒	wieviel? und was?	Dauer?			🕒	Dauer?	welche?	🕒	Dauer?	welcher?
Frühstück 											
zwischen-durch 											
Mittagessen 											
zwischen-durch 											
Abendessen 											
danach 											





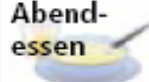

**Zusammen sind wir stark – gemeinsam geht mehr**

## Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (4.Tag) Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Essen und Trinken			Stimmungslage	begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport		
	🕒	wieviel? und was?	Dauer?			🕒	Dauer?	welche?	🕒	Dauer?	welcher?
Frühstück 											
zwischen-durch 											
Mittagessen 											
zwischen-durch 											
Abendessen 											
danach 											





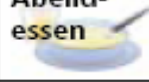

**Zusammen sind wir stark – gemeinsam geht mehr**

## Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (5.Tag) Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Essen und Trinken			Stimmungslage	begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport		
	🕒	wieviel? und was?	Dauer?			🕒	Dauer?	welche?	🕒	Dauer?	welcher?
Frühstück 											
zwischen-durch 											
Mittagessen 											
zwischen-durch 											
Abendessen 											
danach 											





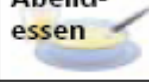

**Zusammen sind wir stark – gemeinsam geht mehr**

## Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (6.Tag) Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Essen und Trinken			Stimmungslage	begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport		
	🕒	wieviel? und was?	Dauer?			🕒	Dauer?	welche?	🕒	Dauer?	welcher?
Frühstück 											
zwischen-durch 											
Mittagessen 											
zwischen-durch 											
Abendessen 											
danach 											

**Zusammen sind wir stark – gemeinsam geht mehr**

## Wochenprotokoll zur Gewichtskontrolle (7.Tag) Datum: \_\_\_\_\_

Mahlzeiten	Essen und Trinken			Stimmungslage	begleitende Tätigkeiten	tägliche Bewegung			täglicher Sport		
	🕒	wieviel? und was?	Dauer?			🕒	Dauer?	welche?	🕒	Dauer?	welcher?
Frühstück 											
zwischen-durch 											
Mittagessen 											
zwischen-durch 											
Abendessen 											
danach 											

**Zusammen sind wir stark – gemeinsam geht mehr**