Tagesprotokoll zur Gewichtsreduktion bei Adipositas (Beispiel-Vorlage für 1 Tag)

Uhrzeit	Geplante Mahlzeit (ankreuzen)	Bewegung (ankreuzen)	Energielevel (1 = sehr niedrig, 5 = sehr hoch)	Verdauung (Stuhlgang)
06:00–09:00	☐ 1 Glas warmes Wasser ☐ Haferflocken mit Beeren & Nüsse ☐ 1 gekochtes Ei ☐ Grüner Tee	☐ 15 Min. Stretching ☐ 10 Min. Spaziergang	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ja ☐ Nein
12:00–14:00	☐ Linsensalat mit Gemüse ☐ Hirse mit Ofengemüse ☐ Miso-Suppe mit Tofu ☐ 1 Stück Vollkornbrot	☐ 15 Min. flotter Gang ☐ 1 Treppe extra genommen	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ja ☐ Nein
15:00–17:00	☐ 1 Apfel ☐ Handvoll Nüsse oder Kerne ☐ Kräutertee ☐ Naturjoghurt mit Leinöl	☐ 10 Min. Dehnen ☐ Hausarbeit aktiv ausgeführt	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ja ☐ Nein
18:00–20:00	☐ Gebratener Brokkoli mit Quinoa ☐ Fisch mit Fenchel & Zitrone ☐ Tempeh-Gemüsepfanne	☐ 10 Min. Spaziergang ☐ Entspannungsbad	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ja ☐ Nein
nach 20:00	☐ Keine feste Nahrung mehr ☐ Wasser / Kräutertee ☐ Schlafvorbereitung	☐ Leichtes Yoga ☐ Keine Bildschirme nach 21 Uhr	☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ Ja ☐ Nein

Selbstbeobachtung & Reflexion (Wochenauswertung)

Reflexionsbereich	Skala (ankreuzen) oder Freitextfeld
Durchschnittliche Schlafqualität	☐ sehr schlecht ☐ eher schlecht ☐ mittel ☐ gut ☐ sehr gut
Verdauung über die Woche	☐ täglich ☐ regelmäßig (4-6x) ☐ unregelmäßig ☐ Probleme vorhanden
Stimmungslage	☐ gereizt ☐ gestresst ☐ ausgeglichen ☐ motiviert ☐ traurig
Heißhunger auf Süßes?	☐ Ja, häufig ☐ gelegentlich ☐ kaum ☐ gar nicht
Persönliches Fazit	
Was lief gut?	
Was will ich nächste Woche verbessern?	