

Liebe Patientin, lieber Patient

Schön, interessieren Sie sich für eine auf Sie zugeschnittene gesunde Ernährung. Danke für Ihr Vertrauen. Um wirklich optimal auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können, benötige ich einen Einblick in Ihre Essgewohnheiten = eine Ernährungsübersicht über 1 Woche.

Bitte füllen Sie die Vorlageblätter so genau wie möglich aus. Geben Sie die genaue Uhrzeit und Menge an, notieren Sie wirklich **alles, jede Kleinigkeit** – es wird nicht bewertet. Ich möchte die Ursache Ihrer Schwachpunkte herausfinden und auf Grund dessen eine auf Sie und Ihre Lebensumstände zugeschnittene, Spass machende, gesunde Ernährungsoptimierung erarbeiten.

Der erste ayurvedische Ernährungstip:

Geniessen Sie Ihr Essen und Trinken, machen Sie es sich gemütlich, wo auch immer Sie Ihr Essen zu sich nehmen und gönnen Sie sich nach dem Essen ein paar Minuten Zeit in Ruhe. So werden Sie den optimalen Nutzen aus jeglicher Nahrung ziehen können. Der Körper kann die Nahrung gut verdauen, Abfall- und Schlackenstoffe werden ausgeschieden und gesundes Gewebe kann aufgebaut werden.

Viel Spass beim Ausfüllen Ihrer Ernährungsübersicht.

Ihre persönliche Ernährungsübersicht über einen Zeitraum von 1 Woche

Datum:	Uhrzeit	Trinken	Essen	Befinden
Nach dem Aufstehen				
Frühstück				
Zwischenmahlzeit(en)				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit(en)				
Abendessen				
Weiteres				

Datum:	Uhrzeit	Trinken	Essen	Befinden
Nach dem Aufstehen				
Frühstück				
Zwischenmahlzeit(en)				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit(en)				
Abendessen				
Weiteres				

Datum:	Uhrzeit	Trinken	Essen	Befinden
Nach dem Aufstehen				
Frühstück				
Zwischenmahlzeit(en)				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit(en)				
Abendessen				
Weiteres				

Datum:	Uhrzeit	Trinken	Essen	Befinden
Nach dem Aufstehen				
Frühstück				
Zwischenmahlzeit(en)				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit(en)				
Abendessen				
Weiteres				

Datum:	Uhrzeit	Trinken	Essen	Befinden
Nach dem Aufstehen				
Frühstück				
Zwischenmahlzeit(en)				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit(en)				
Abendessen				
Weiteres				

Datum:	Uhrzeit	Trinken	Essen	Befinden
Nach dem Aufstehen				
Frühstück				
Zwischenmahlzeit(en)				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit(en)				
Abendessen				
Weiteres				

Datum:	Uhrzeit	Trinken	Essen	Befinden
Nach dem Aufstehen				
Frühstück				
Zwischenmahlzeit(en)				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit(en)				
Abendessen				
Weiteres				