



Indra Benend | Gesundheitsberaterin (IHK)
 www.meine-gesundheitsberatung.de

Selbstbeobachtungsprotokoll

Name:
 Geschlecht:
 Geburtsdatum:
 Größe:
 Gewicht kg Start:
 Gewicht kg Ende:
 Anzahl Protokolltage:

Bitte beachten Sie:

Haben Sie Ihr Selbstbeobachtungsprotokoll immer griffbereit.

Notieren Sie immer Ihre Motivation, warum Sie essen.

Versuchen Sie weder ab- noch zuzunehmen. Essen Sie wie immer.

Notieren Sie einen Strich je Warum und Wie Sie essen und trinken

Notieren Sie auch Milch, Säfte, Softdrinks/Cola, Wein und Bier

Bitte führen Sie mindestens 7 Tage Protokoll.

Warum esse ich?		
Meine Gründe und Gefühle	Anzahl	Sum
aus Langeweile		
aus Müdigkeit		
aus Ärger		
aus Kummer		
aus Einsamkeit		
aus Freude		
aus Stress		
weil eine Mahlzeit ansteht		
weil ich Hunger habe		
Reste müssen gegessen werden		
aus Gesellschaft		
zum Abschmecken		
aus Verlockung, weil es da steht		

Wie und wann esse ich?		
Wie?	Anzahl	Sum
genussvoll		
lustlos		
schnell, hastig		
langsam		
ich kaue vermutlich kaum		
Wann?		
während ich fernsehe oder lese		
während ich arbeite		
während ich ein intensives Gespräch führe		
während der Autofahrt		
vor dem Schlafengehen		
nachts		