

## Kopiervorlage Tagebuch für eine Woche

Hier möchten wir Ihnen die Gelegenheit geben, Ihre Verfassung, Ihre Aktivitäten und die von Ihnen konsumierten Lebensmittel aufzuschreiben (Wir empfehlen dazu das Tragen einer Fitness-Uhr) So lassen sich vielleicht Muster erkennen, ob [PEM](#) oder Lebensmittelunverträglichkeiten vorliegen.

Datum	Tagesform (von 0 =sehr schlecht bis 10 =wie gesund)	Liegezeit im Bett nachts + tagsüber	Schrittzahl	Aktivitäten+ Dauer (z.B. Essen zubereiten 30 min.)	Ruhe- puls	Mahlzeiten (z.B. frisches Obst, Nudeln...)