

Essprotokoll

Name:

Datum/ Uhrzeit	Situation vor dem Essen (Tätigkeiten, Gedanken, Gefühle)	Hunger in %	Was, wie viel gegessen?	Satt in %	Gegenregulierende Maßnahmen (Abführmittel, Erbrechen, Bewegung)	Gedanken, Gefühle nach dem Essen

