

# Erfolgsbeobachtung

21 Tage Basenüberschüssige Ernährung

Datum: \_\_\_\_\_

Wie geht es dir insgesamt heute? Wie ist deine Stimmung? (kreuze intuitiv an, 0 bedeutet sehr schlecht und 10 bedeutet richtig gut)

○ \_\_\_\_\_ 10

Wie fühlst du dich in deinem Körper? (kreuze intuitiv an, 0 bedeutet sehr schlecht und 10 bedeutet richtig gut)

○ \_\_\_\_\_ 10

Falls du Schmerzen oder andere Symptome hast, bewerte sie hier und schreib dir dabei um was es sich handelt. (kreuze intuitiv an, 0 bedeutet sehr schlecht und 10 bedeutet richtig gut)

○ \_\_\_\_\_ 10

Wie viel wiegst du heute? \_\_\_\_\_

Nimm deine Körpermaße:

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

