



Ernährungsprotokoll für Melanie's sanfte Heilfasten Kur

Name: _____

Schlafdauer: _____ Stunden

Wie geschlafen? _____

Gewicht (freiwillig¹): _____ kg

Wochentag, Datum: _____

Mahlzeiten und Getränke	Uhrzeit	Nahrungsmittel	Getränke	Ort / Mit wem?	Gefühle 😊, 😐, 😓 (vor/nach dem Essen)
Frühstück					
Vormittags- snack					
Mittagessen					
Nachmittags- snack					
Abendessen					

¹ Wenn du möchtest, kannst du dein Gewicht eintragen. Das Ziel der Kur ist es, ein besseres und verbundenes Körpergefühl zu entwickeln. Viele Menschen haben im Alltag den Bezug zu ihrem Körper und zu dem, was ihm wirklich guttut, verloren – diese Kur kann dir helfen, diesen wiederzufinden.

Bewegung

Art der Bewegung	Uhrzeit	Dauer	Ort	Mit wem / Situation

Weitere Notizen

Notiere hier besondere Beobachtungen, Beschwerden, Energielevel, Verdauung oder andere Eindrücke, die dir auffallen.

Zusätzliche Details

Gefühlssituation (vor/nach dem Essen):

Wie hast du dich vor dem Essen gefühlt?

- 😊 **Positiv:** Hungrig, entspannt, verbunden (mit dir selbst oder anderen), voller Vorfreude, zufrieden.
- 😐 **Neutral:** Gleichgültig, abgelenkt, routiniert.
- 😓 **Negativ:** Gestresst, unruhig, müde, genervt, allein gelassen, überfordert, traurig.

Wie ging es dir nach dem Essen?

- 😊 **Positiv:** Satt, energiegeladen, zufrieden, entspannt, harmonisch, liebevoll (mit dir oder anderen), verbunden.
- 😐 **Neutral:** Unverändert, gleichgültig, abwartend.
- 😓 **Negativ:** Träge, schwer, überessen, aufgebläht, gereizt, enttäuscht, einsam, unwohl.