

Ernährungs- und Symptomprotokoll



Naturheilpraxis Hansen

Name			Geburtsdatum	
Datum		Ziel des Protokolls (z. B. Haut, Darm, Energie, Zyklus)		

Mahlzeit	Uhrzeit	Ort / Situation	Essen	Getränke (Was & Wieviel)	Beschwerden	Anmerkung
Frühstück						
Snack 1						
Mittagessen						
Snack 2						
Abendessen						
Später						

Symptome (Symptom eintragen und Intensität 0–10 markieren)

Symptom	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Wie ging es mir heute? (Energie, Stimmung, Schlaf, Stress)