Wöchentliches Ess-Tagebuch

Woche Nr.: Name:

Wochentag	Zeit	Was habe ich gegessen?	Wo?	Mit wem?	Phantasien, Gedanken und Gefühle vor dem Essen	Erbrechen Abführmittel / Körperliche Aktivität	Alternative Bewältigungs-strategien
Montag	....	....	....	....	....	....	....
Dienstag	....	....	....	....	....	....	....
Mittwoch	....	....	....	....	....	....	....

Donnerstag	....	....	....	....	....	....	....
Freitag	....	....	....	....	....	....	....
Samstag	....	....	....	....	....	....	....
Sonntag	....	....	....	....	....	....	....