SAUNDARYA AYURVEDA & YOGA

ERNÄHRUNGS - TAGEBUCH

Frühstück (auch alle anderen Getränke & Snacks bis zu Mittag)

Zeit

Datum

Umfeld

Stimmung

Gelüste

Mittagessen (und alle Getränke & Snacks bis zum Abendessen)

Zeit

Umfeld

Stimmung

Gelüste

Abendessen (und alle Getränke & Snacks bis zum Schlafengehen)

Zeit

Umfeld

Stimmung

Gelüste

Verdauung
(Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen ect.)

Ausscheidung
(Zeit, Konsistenz, vollständig?)

Tagesaktivitäten

Schlaf (Zeiten von - bis, Qualität)