



Organisationshelfer Abnehmen

Nützliche Tabellen

Ernährungsprotokoll

Woche vom _____ bis _____

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Montag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Dienstag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Mittwoch
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Donnerstag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Freitag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Samstag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Sonntag
			Sonstiges	

Ernährungsprotokoll Woche vom _____ bis _____

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Montag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Dienstag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Mittwoch
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Donnerstag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Freitag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Samstag
			Sonstiges	

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Bewegung/Sport (Std.)	Sonntag
			Sonstiges	

Besonderheiten/Anmerkungen Woche vom _____ bis _____

Besonderheiten/Anmerkungen Woche vom _____ bis _____



Weitere Exemplare dieses Organisationshelfers können Sie jederzeit kostenlos unter www.insumed.de/insumed-orgahelfer.pdf herunterladen und selbst ausdrucken.

Außerdem finden Sie auf unseren Seiten Informationen und Videos zum INSUMED Konzept und rund ums gesunde Abnehmen. Auch schmackhafte und leicht nachzukochende Rezepte, die optimal auf das INSUMED Ernährungskonzept abgestimmt sind, können Sie dort unter www.insumed.de/rezepte.html herunterladen.

Bei Fragen sprechen Sie mit Ihrem Ernährungsberater, oder wenden Sie sich jederzeit unter info@insumed.de direkt an uns.

