



GESUNDHEITSCONSULTING
TRAINING | COACHING

Food-Reminder:

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Alkohol (Bier, Wein, Sekt, Liköre etc.) | | | | | | | |
| Weißmehlprodukte (weißes Brot, Mischbrot, Croissants, Brezeln, Brötchen etc.) | | | | | | | |
| Süßigkeiten, Kuchen (Kuchen, Kekse, Weingummi, Schokolade unter 70% Kakao etc.) | | | | | | | |
| Kohlenhydrate nach 17 Uhr (abends kein Brot/Reis, keine Kartoffeln/Nudeln) | | | | | | | |
| Zwischenmahlzeiten (möglichst nur 3 Mahlzeiten/Tag) | | | | | | | |