



# Ernährungs-Tagebuch

Mehr Infos zu ayurvedisch-veganer Ernährung,  
Seminaren und Coachings findest du unter  
[www.weltenverbesserin.de](http://www.weltenverbesserin.de)

Datum	Was habe ich gegessen?	Wie viel habe ich gegessen?	Empfindung während des Essens	Empfindung direkt nach dem Essen	Empfindung später