



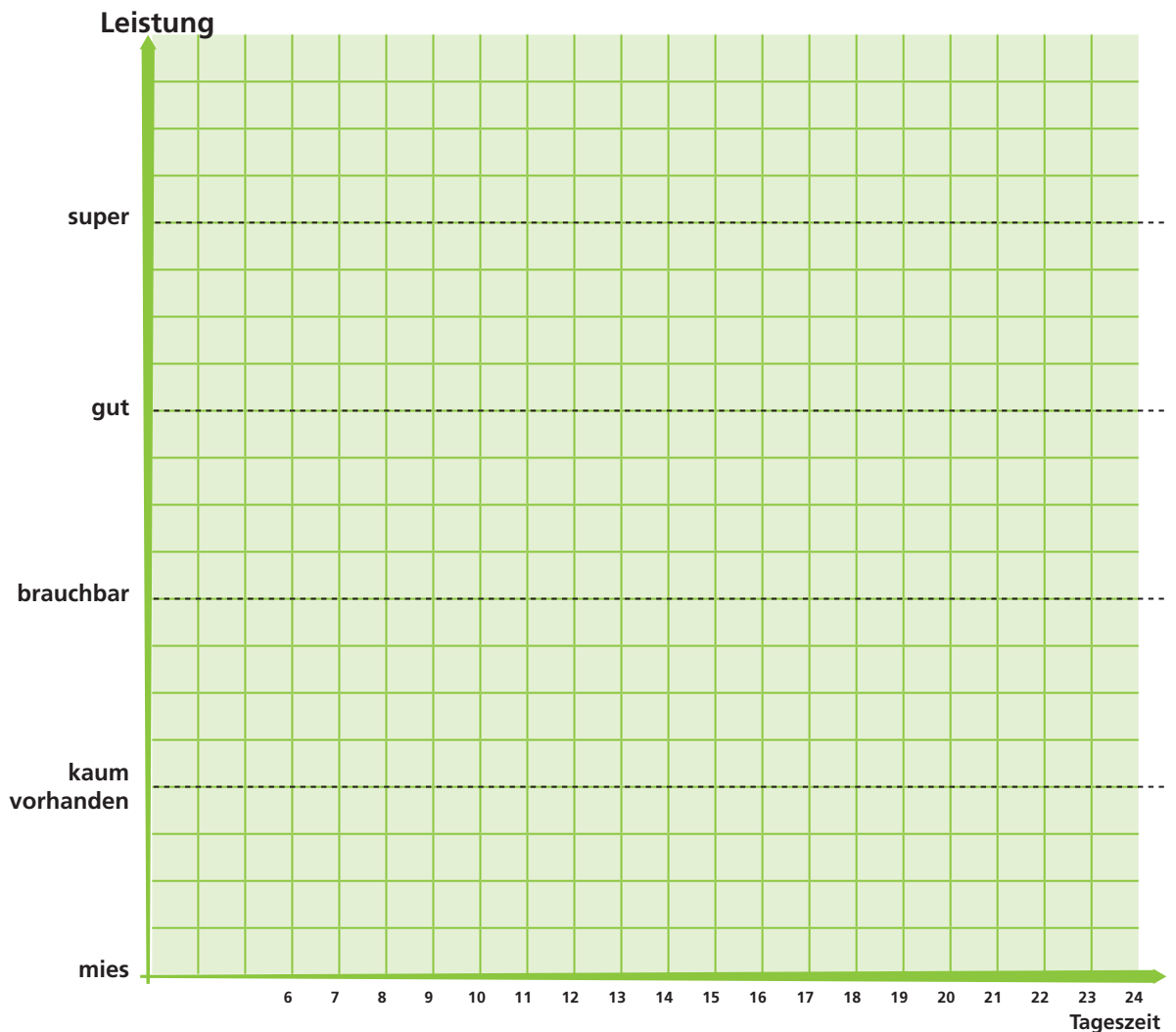
# Meine persönliche Tagesleistungskurve

## So gehen Sie vor!

Reflektieren Sie Ihr Essverhalten und Ihre Leistungsfähigkeit.

Beobachten Sie sich einen Tag lang und zeichnen Sie Ihre persönliche Tagesleistungskurve in das Diagramm. Notieren Sie in Ihrem persönlichen Ernährungsprotokoll (► folgende Seite), welche Speisen Sie wann verzehrt haben. Markieren Sie diese Punkte in Ihrer Tagesleistungskurve. Zeichnen Sie die Speisenaufnahme (Zeit) in der Tagesleistungskurve ein. Heben Sie jene Stellen farblich besonders hervor, an denen Sie besonders bzw. weniger leistungsfähig gewesen sind. Versuchen Sie herauszufinden, welche Zusammenhänge es zwischen der Mahlzeitenhäufigkeit, der -aufnahme und der Leistungsfähigkeit gibt.

Fassen Sie Ihre Ergebnisse in ein bis zwei kurzen Merksätzen zusammen (► leerer Merkekasten).



Merke \_\_\_\_\_




---



---



---



# Ernährungsprotokoll

## So gehen Sie vor!

Notieren Sie in Ihrem persönlichen Ernährungsprotokoll, welche Speisen und Getränke Sie wann verzehrt haben. Markieren Sie diese Punkte (Uhrzeit) in Ihrer Tagesleistungskurve.

Uhrzeit	Was habe ich gegessen?	Was habe ich getrunken?	Wie schätze ich meine Leistungsfähigkeit nach dem Essen ein? (mies, kaum vorhanden, brauchbar, gut, super)
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			