



4. Tagesfazit

- Wie war dein Tag im Hinblick auf dein Ziel (z. B. Gewichtsreduktion)?

Auf einer Skala von 0 bis 10:

0 (schlecht)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 (sehr gut)

- Besondere Herausforderungen heute: _____

- Besondere Erfolge heute: _____

Bitte bringe diese Formulare zu deinem nächsten Termin mit. Ich freue mich darauf, mit dir deine Fortschritte zu besprechen!

Herzliche Grüße

Claudia

Klarplatz