The Glow Code
Mein Ernährungstagebuch

Name:

Wochentag, Datum:

Uhrzeit Wann?	**Speisen/Getränke** Was? Wie viel?	**Situation nach 20–30 Minuten** Wie fühle ich mich? Wie geht es meinem Bauch?	**Situation nach 2 Stunden** Wie fühle ich mich? Was macht mein Energielevel?	**Situation am nächsten Morgen** Wie fühle ich mich? Wie sieht meine Haut aus?