

# Basica®

## Dein Intervallfasten-Tagebuch

### Liebe Fastende,

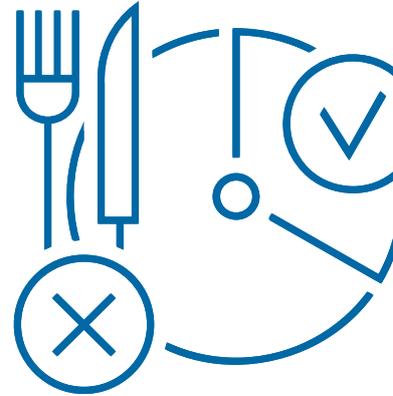
herzlich willkommen zu deinem Intervallfasten-Wochen-Tagebuch!

Dieses Tagebuch soll dir dabei helfen, deine Fastentage zu dokumentieren und einen klaren Überblick über deine Fortschritte zu erhalten. Wenn du planst, länger als eine Woche zu fasten, kannst du die Datei einfach erneut ausdrucken und deine Fastenzeit flexibel verlängern.

Beginne, indem du das Datum in die erste Spalte einträgst – so behältst du immer den Überblick. Um dir den Einstieg zu erleichtern, findest du auf der nächsten Seite direkt unter dem Wochenziel ein Beispiel aus einem Tagebuch, das dir zeigt, wie du deine Einträge gestalten kannst.

**Tipp:** Hänge dir das ausgedruckte Tagebuch an den Kühlschrank oder an einen Ort, an dem du einfach deine Eintragungen vornehmen kannst. Jetzt kannst du direkt loslegen – lade die Datei herunter und drucke sie aus.

**Viel Erfolg beim Intervallfasten!**



## Nutzungshinweise für dein Fastentagebuch



### Wochenziel

Setze dir ein persönliches Ziel, das du während der Fastenwoche erreichen möchtest. Das Ziel sollte spezifisch, messbar und realistisch sein, um dir zu helfen, motiviert zubleiben und deinen Fortschritt zu verfolgen.



### Fastenzeitfenster

Trage hier die Uhrzeiten ein, von wann bis wann du fastest. Achte darauf, dass Du das Fastenfenster möglichst konstant hältst und täglich möglichst immer zur gleichen Zeit isst.



### Mahlzeiten/Snacks

Halte fest, welche Lebensmittel und Snacks du konsumierst und zu welcher Uhrzeit du sie zu dir nimmst.



### Getränke

Vermerke die Getränkemenge, die du zu dir nimmst. Hydratation ist wichtig.



### Gewicht in kg

Notiere dein Gewicht, um Veränderungen während des Fastens zu verfolgen.



### Notizen

Schreibe Gedanken, Gefühle oder besondere Erlebnisse während des Fastens auf.



### Aktivitäten

Vermerke sportliche Aktivitäten oder Bewegungen (z.B. Sport wie Yoga, Schritte etc.).



### Energielevel

Bewerte dein Energielevel von 1 (extrem erschöpft) bis 10 (maximale Energie, alles scheint möglich).

## Beispiel-Tag

Tag 1 Montag



Fastenzeitfenster von 20:00 bis 12:00

Uhrzeit	Mahlzeiten / Snacks
<u>12:00</u>	<u>Gebackene Süßkartoffeln mit Gemüse</u>
<u>15:00</u>	<u>2 basische Müsiriegel</u>
<u>19:30</u>	<u>Rote-Bete-Salat mit Walnüssen</u>



Getränke  
2,5 l  
Trinkmenge

### Notizen

Leichtes Hunger-  
gefühl nach Süßem.  
Es war ein guter Tag.



### Aktivitäten

Joggen (30 Min)  
Yoga (20 Min)



### Gewicht

70 kg

Energielevel  1  2  3  4  5  6  8  9  10

## Woche



Datum von

\_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

### Mein persönliches Wochenziel



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Beispiel „Ich trinke täglich min. 2 Liter Wasser, um gut hydriert zu bleiben.“

### Tag 1



**Fastenzeitenfenster** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit **Mahlzeiten / Snacks**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Getränke**

\_\_\_\_\_ l  
Trinkmenge

**Notizen**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Aktivitäten**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Gewicht**



**Energielevel** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

### Tag 2



**Fastenzeitenfenster** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit **Mahlzeiten / Snacks**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Getränke**

\_\_\_\_\_ l  
Trinkmenge

**Notizen**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Aktivitäten**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Gewicht**



**Energielevel** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

### Tag 3



**Fastenzeitenfenster** von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Uhrzeit **Mahlzeiten / Snacks**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Getränke**

\_\_\_\_\_ l  
Trinkmenge

**Notizen**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Aktivitäten**



\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Gewicht**



**Energielevel** (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tag 4 \_\_\_\_\_



Fastenzeitfenster von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Notizen



Uhrzeit **Mahlzeiten / Snacks**



**Getränke**

\_\_\_\_ l  
Trinkmenge

**Aktivitäten**



**Gewicht**



Energielevel (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tag 5 \_\_\_\_\_



Fastenzeitfenster von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Notizen



Uhrzeit **Mahlzeiten / Snacks**



**Getränke**

\_\_\_\_ l  
Trinkmenge

**Aktivitäten**



**Gewicht**



Energielevel (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tag 6 \_\_\_\_\_



Fastenzeitfenster von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Notizen



Uhrzeit **Mahlzeiten / Snacks**



**Getränke**

\_\_\_\_ l  
Trinkmenge

**Aktivitäten**



**Gewicht**



Energielevel (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Tag 7 \_\_\_\_\_



Fastenzeitfenster von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Notizen



Uhrzeit **Mahlzeiten / Snacks**



**Getränke**

\_\_\_\_ l  
Trinkmenge

**Aktivitäten**



**Gewicht**



Energielevel (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)