

# Ihr Genussmittel – Fastenprotokoll



Arztpraxis Theisel

Fachärztin für Kinder- & Jugendpsychiatrie,  
-psychosomatik, -psychotherapie  
& Ganzheitliche Medizin

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Stimmung							
Schlaf							
Befinden							
Kaffee							
Energy							
Fleisch							
Rauchen							
Alkohol							
andere							
Stress							
Schmerzen							
Belastung							
Enspannung							
Sport							
Obst							
Gemüse							



Einfach ankreuzen was Sie an jedem Tag zu sich nehmen und wer mag auch die Anzahl eintragen. In kurzen Stichpunkten können Sie Ihr befinden eintragen.

 Arztpraxis Theisel  
 Espachstraße 9  
 99094 Erfurt  
 0177 5859667  
 kontakt@arztpraxistheisel.de  
 www.arztpraxistheisel.de

Öffnungszeiten:  
Termine nach Vereinbarung