

# Koffein-Tracking



Mein Kaffee/Tee ist für mich ....

.....

.....



Datum	Wochen tag	Koffeinhaltige Getränke (Art, Menge, Uhrzeit)	Gefühl vor dem Getränk (Craving, Vorfreude?)	Gefühl nach dem Getränk (z.B. wacher, konzentrierter?)

