

Mom 2 Be
by Caro ♥

Ernährung & Wassertracking



Ein einfacher Tracker für mehr
Überblick über Flüssigkeit,
Mahlzeiten und Wohlbefinden.



Ausreichend
trinken



Bewusst essen



Wohlbefinden
stärken



Dranbleiben



*Kleine Schritte.
Jeden Tag. Für dich und dein Baby.*



Willkommen ♥

SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sind in der Schwangerschaft besonders wichtig – für dich und dein Baby.

Dieser Tracker hilft dir dabei, deinen Alltag bewusster zu gestalten, dranzubleiben und dich rundum wohlfühlen.



KLEINE SCHRITTE. JEDEN TAG.

Für dich und dein Baby.

DAS BRINGT DIR DIESER TRACKER:



MEHR ENERGIE

Ausreichend trinken sorgt für mehr Kraft und Wohlbefinden.



BEWUSST ESSEN

Behalte deine Mahlzeiten im Blick und triff bessere Entscheidungen.



WOHLBEFINDEN

Ernährung und Flüssigkeit beeinflussen deine Stimmung und Balance.



FÜR DICH & DEIN BABY

Du versorgst dich und dein Baby optimal – jeden Tag.

“Gib dir selbst die Liebe und Aufmerksamkeit, die du verdienst. ♥

So funktioniert's ♥

Dieser Tracker ist so gestaltet, dass du mit wenigen Minuten am Tag großen Mehrwert für dich und dein Baby schaffst.



WASSERTRACKING

Behalte deine tägliche Wasseraufnahme im Blick und erinnere dich ans Trinken.



MAHLZEITEN TRACKING

Dokumentiere deine Mahlzeiten und Snacks – für mehr Bewusstsein.



WOHLBEFINDEN TRACKING

Notiere, wie du dich fühlst – körperlich und emotional.



REFLEXION

Schau am Ende der Woche zurück und feiere deine Erfolge.



Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen.

DEINE VORTEILE



MEHR ENERGIE

Durch ausreichend Trinken und nährstoffreiche Mahlzeiten.



BESSERES WOHLBEFINDEN

Für dich und dein Baby – jeden einzelnen Tag.



UNTERSTÜTZUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die richtige Ernährung und Flüssigkeit helfen deinem Körper, Großartiges zu leisten.



MEHR BEWUSSTSEIN

Für gesunde Routinen, die du auch nach der Geburt beibehalten kannst.

“ Du darfst nicht perfekt sein,
um Fortschritte zu machen. ♥

Tages-Tracker ♥

Datum: _____



WASSERTRACKING



Ziel: 8–10 Gläser pro Tag



MAHLZEITEN

Frühstück: _____

Snack: _____

Mittagessen: _____

Snack: _____

Abendessen: _____

Snack (optional): _____



WOHLBEFINDEN

Energielevel: ☹️ ☹️ 😊 😊 😊

Stimmung: ☹️ ☹️ 😊 😊 😊

Schlafqualität: ☹️ ☹️ 😊 😊 😊

Notizen: _____



MEIN TAGES-REFLEXION

Was hat mir heute gutgetan? _____

Worauf bin ich stolz? _____

Was nehme ich mir für morgen vor? _____



*Kleine Schritte.
Große Wirkung.*



*Du bist
stärker, als
du denkst.*



Tages-Tracker ♥

Kleine Schritte.
Große Wirkung. ♥

WASSERTRACKING

Ziel: 8-10 Gläser pro Tag



MAHLZEITEN

Frühstück: _____

Snack: _____

Mittagessen: _____

Snack: _____

Abendessen: _____

Snack (optional): _____



WOHLBEFINDEN

Energielevel: 😞 😞 😊 😊 😊

Stimmung: 😞 😞 😊 😊 😊

Schlafqualität: 😞 😞 😊 😊 😊

Notizen: _____



♥ ERINNERE DICH:
Du machst das großartig.
Für dich und dein Baby. ♥

WOCHENÜBERSICHT ♥

Woche vom: _____ bis _____

TAG	WASSER (GLÄSER)	MAHLZEITEN	WOHLBEFINDEN
Mo	👉👉👉👉👉👉	-	😞 😞 😊 😊 😊
Di	👉👉👉👉👉👉	-	😞 😞 😊 😊 😊
Mi	👉👉👉👉👉👉	-	😞 😞 😊 😊 😊
Do	👉👉👉👉👉👉	-	😞 😞 😊 😊 😊
Fr	👉👉👉👉👉👉	-	😞 😞 😊 😊 😊
Sa	👉👉👉👉👉👉	-	😞 😞 😊 😊 😊
So	👉👉👉👉👉👉	-	😞 😞 😊 😊 😊

♥ MEINE HIGHLIGHTS DIESER WOCHE

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____



Wochenübersicht ♥

Für dich
und dein Baby.

DEIN WOCHEN-CHECK FÜR MEHR WOHLBEFINDEN.

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten für dich und deinen Babybauch.
Jede bewusste Entscheidung zählt.

TAG	WASSER (8-10 GLÄSER)	MAHLZEITEN TRACKING	WOHLBEFINDEN (MOOD)	NOTIZEN
Mo	🍷🍷🍷🍷 🍷🍷🍷🍷	🍽️ + 🍽️ + 🍽️	☹️☹️😊😊😊	_____
Di	🍷🍷🍷🍷 🍷🍷🍷🍷	🍽️ + 🍽️ + 🍽️	☹️☹️😊😊😊	_____
Mi	🍷🍷🍷🍷 🍷🍷🍷🍷	🍽️ + 🍽️ + 🍽️	☹️☹️😊😊😊	_____
Do	🍷🍷🍷🍷 🍷🍷🍷🍷	🍽️ + 🍽️ + 🍽️	☹️☹️😊😊😊	_____
Fr	🍷🍷🍷🍷 🍷🍷🍷🍷	🍽️ + 🍽️ + 🍽️	☹️☹️😊😊😊	_____
Sa	🍷🍷🍷🍷 🍷🍷🍷🍷	🍽️ + 🍽️ + 🍽️	☹️☹️😊😊😊	_____
So	🍷🍷🍷🍷 🍷🍷🍷🍷	🍽️ + 🍽️ + 🍽️	☹️☹️😊😊😊	_____

MEINE HIGHLIGHTS DIESER WOCHE:

- ♥ _____
- ♥ _____
- ♥ _____

Feiere deine
Fortschritte -
kleine Schritte,
große Wirkung.



“ Du musst nicht perfekt sein,
um Fortschritte zu machen.

Du musst nur anfangen. ♥

Wochen-Reflexion ♥

Nimm dir einen Moment Zeit für dich.
Diese Reflexion hilft dir, deine Erfolge zu feiern,
dankbar zu sein und bewusste Entscheidungen für
die kommende Woche zu treffen.

♥
Kleine Schritte
führen zu großen
Veränderungen.

♥ WIE WAR MEINE WOCHE?

	Flüssigkeit					
	Ernährung					
	Wohlbefinden					
	Selbstfürsorge					

 Sehr schlecht  Schlecht  Okay  Gut  Sehr gut

☆ MEINE ERFOLGE & HIGHLIGHTS

♥ _____
♥ _____
♥ _____
♥ _____
♥ _____

Feiere jeden noch so kleinen Erfolg!

💡 WAS HABE ICH GELERNT?

Was hat mir gutgetan? Was möchte ich beibehalten?



MEINE INTENTION FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE

Worauf möchte ich meinen Fokus legen?



DU BIST GENAU RICHTIG, SO WIE DU BIST.

Dein Körper leistet Wunder – gib ihm, was er braucht,
und vertraue dem Prozess. ♥

♥ TIPP

Trinke ein Glas Wasser, atme tief durch
und erinnere dich:

DU MACHST DAS GROSSARTIG!



Wassertracking ♥

Trinken nicht
vergessen - für dich
und dein Baby.



DEIN TÄGLICHES ZIEL

Ausreichend trinken unterstützt deine Energie, deine Konzentration und die Entwicklung deines Babys.



Ziel: 8-10 Gläser Wasser pro Tag

Tipp: Trinke regelmäßig kleine Mengen über den Tag verteilt.

TAG	MEINE 8-10 GLÄSER	GESCHAFFT?
Mo		<input type="radio"/>
Di		<input type="radio"/>
Mi		<input type="radio"/>
Do		<input type="radio"/>
Fr		<input type="radio"/>
Sa		<input type="radio"/>
So		<input type="radio"/>



MEINE TRINK-TIPPS

- Starte den Tag mit einem großen Glas Wasser.
- Stelle dir deine Wasserflasche immer in Sichtweite.
- Trinke zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser.
- Infused Water mit Zitrone, Minze oder Beeren bringt Abwechslung.
- Höre auf deinen Körper - Durst ist ein gutes Signal.

Jeder Schluck zählt.
Du machst das großartig!



MEINE HIGHLIGHTS DIESER WOCHE ♥

♥ _____
♥ _____
♥ _____
♥ _____



Rückblick & Ausblick ♥

REFLEKTIEREN. DANKBAR SEIN. WEITER GEHEN.

Jede Woche bringt dich und dein Baby weiter.
Nimm dir einen Moment, um zurückzublicken,
dankbar zu sein und voller Vertrauen nach vorne zu schauen.

*Du machst
das großartig.
Mama.*

*Für mich.
Für mein Baby.*



MEIN RÜCKBLICK

- ♥ Was war mein schönster Moment diese Woche?

- ♥ Worauf bin ich besonders stolz?

- ♥ Was hat mir gutgetan?

- ♥ Was durfte ich loslassen?

- ♥ Was habe ich über mich gelernt?



DANKBARKEIT

Für diese 3 Dinge bin ich besonders dankbar:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



*Dankbarkeit macht das,
was wir haben, zu genug.* ♥



MEINE INTENTIONEN FÜR DIE NÄCHSTE WOCHE

- Worauf möchte ich meinen Fokus legen?
- ♥ _____
 - ♥ _____
 - ♥ _____
- Welche kleine Sache möchte ich für mich tun?

- Wie möchte ich mich fühlen?



MEIN WOCHEN-AUSBLICK

Darauf freue ich mich in der nächsten Woche:

Mo	_____	♥
Di	_____	♥
Mi	_____	♥
Do	_____	♥
Fr	_____	♥
Sa	_____	♥
So	_____	♥



EIN BRIEF AN MEINE ZUKUNFTIGE ICH ♥

Was möchte ich mir für die kommende Zeit mit auf den Weg geben?



*Du bist genau die Mama, die dein Baby braucht.
Vertraue dir. Du wächst jeden Tag ein Stück mehr.* ♥



Du machst das großartig!

Jeder bewusste Schritt zählt. Hör auf deinen Körper, sei geduldig mit dir und genieße diese besondere Zeit.

Für dich. Für dein Baby.
Für euer gemeinsames Wunder.

Deine Caro 



 Du bist stärker, als du denkst. 

**PARTNERSHOPS MIT RABATTEN
VON BIS ZU 15%:**

Lini's Bites



Nichts als Natur

*Du bist die Mama,
die dein Baby braucht.*



**VERTRAUE DIR. DU MACHST DAS
WUNDERBAR!**



FITBYCARO.DE