Woche	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
ZELLSCHUTZ *Stand das heute auf Ihrem Tagesplan? Geben Sie sich einen dicken roten Bonus-Punkt für alles Erreichte...*							
3 Liter getrunken							
Vollkorn statt Weißmehl							
keine Wurst, kein fetter Braten							
kein viereckiges Essen							
Olivenöl & Co verwendet							
auf 3 Mal Eiweiß geachtet							
1 Teelöffel Leinöl getankt							
Seefisch gegessen							
1 Glas Gemüsesaft getrunken							
zwei Portionen Obst genossen							
drei mal Gemüse gegessen							
FITNESS *Wie steht es heute um Ihre Vitalität? Bitte ausfüllen...*							
Ruhepuls							
Belastungspuls							
Trainingsdauer							
Laune*							
Vitalität*							
Gefühl der Leichtigkeit*							

Wieviel Gewicht (Fett-Prozente) haben Sie in dieser Woche verloren? →

*** SKALA: 1= gut, 2= mittel, 3= schlecht**

Eigene Notizen

Notieren Sie Ihre Erfolgsmomente, Ihre Aha-Erlebnisse und die Hürden, die Sie heute nehmen mussten.