



Mein Wochenplaner

VON

Planen Sie Ihren Tag und die Woche:

Um Ihre täglichen Routinen zu verändern, ist eine Struktur sehr hilfreich. Erstellen Sie sich für den Anfang einen Wochenplan mit gesunden Rezepten, Terminen für Bewegungseinheiten, Zeiten für Pausen und Entspannungsübungen. So behalten Sie den Überblick und können daraus eine Einlaufliste schreiben.

Überlegen Sie sich anschließend, wie Sie die Woche auf einzelne Tage runterbrechen und was Sie für jeden Tag als Aktivitäten, Termine, Essen und als Ziel einplanen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Bewegung							
Entspannung							



Mein Tagesplaner

VON

Zu erledigende Dinge und
Aktivitäten

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ziele für heute

Was esse und trinke ich heute?