

„Das habe ich geschafft“

Schreiben Sie auf, wann wo und wie Sie aktiv waren.



*„Deine Nahrungsmittel
seien Deine Heilmittel“*

Hippokrates von Kós

**Ich bin für Sie da – mit meiner gesamten Erfahrung und
meinem Wissen als Ernährungsberaterin.
Gemeinsam entwickeln wir Ihr individuelles Programm.**

Tag	Datum	Was haben Sie heute gemacht? *	Wie lange? **	Wie intensiv? ***	Wie haben Sie sich gefühlt?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

* Welche Art von Bewegung (Treppen steigen, Spaziergang, etc.)

** in Minuten angeben

*** gering / mittel / sehr

**** nicht gut / gut / sehr gut