

TAG \_\_\_\_\_

DATUM \_\_\_\_\_



Uhrzeit	
00 - 06.00	
07.00-09.00	
10.00-11.00	
12.00-13.00	
14.00-16.00	
17.00-20.00	
21.00-24.00	

**MEIN  
MANTRA**  
.....

Ich beginne jeden Tag mit  
einem Lächeln und  
genieße jede Sekunde  
meines Lebens.

### Bewegung im Alltag

zu Fuß/Rad	5 Min.	10 Min.	20 Min.	≥ 30 Min.						
Schritte	1000	2000	3000	4000	5000	6000	7000	8000	9000	10.000+

### Getränke

à 250 ml

