

# Wochenübersicht

Hier finden Sie Pyramiden zum Abstreichen für je eine Woche.

Durch Eintragen des Datums ergänzen Sie Ihre Wochenübersicht.

Was haben Sie heute gegessen?

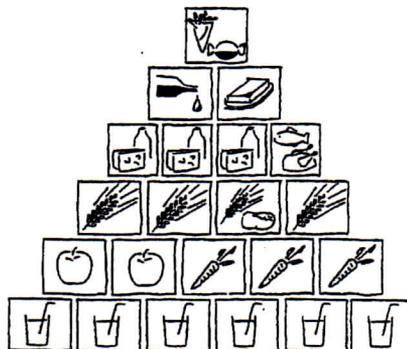
Checken Sie Ihr Essen und Trinken mit Hilfe der Pyramide.

Was heute nicht so gut war, können Sie im Laufe der Woche ausgleichen.

Wo liegen Ihre "Schwächen"?

Und wie steht es um Ihre Bewegung im Alltag, in der Freizeit und im Sport?

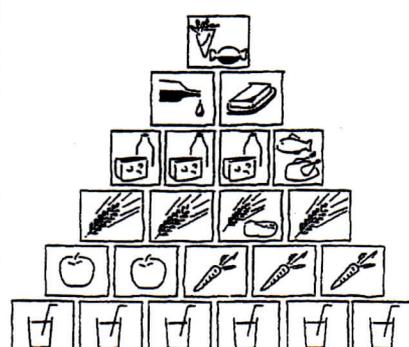
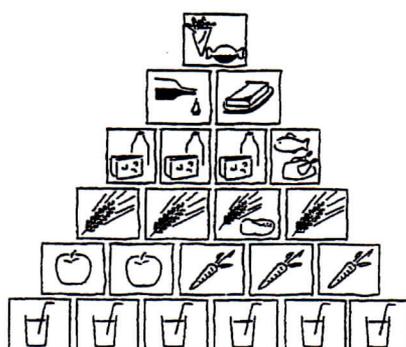
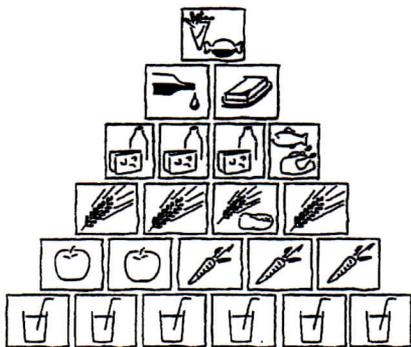
Montag



Dienstag

Mittwoch

Donnerstag



Freitag

Samstag

Sonntag

