

TAGEBUCH

WOCHE: _____ DATUM: _____

TÄGLICHE BEOBACHTUNGEN

DATUM	BEOBACHTUNGEN & SYMPTOME
M _____	_____
D _____	_____
M _____	_____
D _____	_____
F _____	_____
S _____	_____
S _____	_____

TÄGLICHER SCHLAF

DAUER	QUALITÄT
M _____ - _____ +	_____ - _____ +
D _____ - _____ +	_____ - _____ +
M _____ - _____ +	_____ - _____ +
D _____ - _____ +	_____ - _____ +
F _____ - _____ +	_____ - _____ +
S _____ - _____ +	_____ - _____ +
S _____ - _____ +	_____ - _____ +

BESCHWERDEN/AUFFÄLLIGKEITEN

ERNÄHRUNGSTRACKER

	WASSER	GEMÜSE & OBST	PROTEIN-REICHE MAHLZEITEN
M			
D			
M			
D			
F			
S			
S			

BEWEGUNGSTRACKER

ART & DAUER DER BEWEGUNG
M _____
D _____
M _____
D _____
F _____
S _____
S _____

MEDITATION & ACHTSAMKEIT

	✓
M	<input type="checkbox"/>
D	<input type="checkbox"/>
M	<input type="checkbox"/>
D	<input type="checkbox"/>
F	<input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/>
S	<input type="checkbox"/>



NOTIZEN & GEDANKEN

ZIELE & REFLEXION

Was ist diese Woche gut gelaufen? Was möchte ich kommende Woche optimieren? Was sind meine Ziele für nächste Woche?
