

Name:

Meine Bewegungs-Challenge

Gewicht am Montag

Name:	Mein Challengepartner: (wer ist meine Motivationsstütze?)	Schritte insgesamt in der Woche:
--------------	---	---

--	--

Wochentage	Meine sportliche Aktivität <small>Trage hier die Art der Bewegung ein (z.B.: Video-Workout, Fahrradfahren, Spazieren, etc) *Dauer in Minute</small>	Habe ich Zeit für etwas Schönes für mich? <small>(Basteln, Malen, Nähen)</small>	3 Mahlzeiten ohne Zwischen-durchessen wie Pyramide <small>(einmal am Tag Naschen) geschafft?</small>	statt süße Getränke nur Wasser. Geschafft?
Montag, den _____	_____	_____	_____	_____
Dienstag, den _____	_____	_____	_____	_____
Mittwoch, den _____	_____	_____	_____	_____
Donnerstag, den _____	_____	_____	_____	_____
Freitag, den _____	_____	_____	_____	_____
Samstag, den _____	_____	_____	_____	_____
Sonntag, den _____	_____	_____	_____	_____

mein Wochenziel in Sport erreicht (mind. 5 von 7 Tage ideal):

ja /nein

mein Wochenziel in Ernährung erreicht (mindestens 5 von 7 Tage ideal):

ja /nein