

Montag

Wie viele Stunden hast du in der letzten Nacht geschlafen?

Hast du tagsüber geschlafen? Wenn du geschlafen hast, trage die Minuten bzw. Stunden hier ein

Wie viel hast du dich tagsüber bewegt? (Wenn du einen Schrittzähler auf deinem Handy hast, trage die Schritte hier ein)

Was hast du tagsüber getrunken?
Wie viel hast du von den Getränken zu dir genommen?

Was hast du tagsüber gegessen?

morgens:

mittags:

abends:

zwischen durch:

Mit wie vielen Menschen hast du heute gesprochen?	
Wie hast du dich heute gefühlt?	
Was hat dir heute besonders große Freude bereitet?	
Ist heute noch etwas Wichtiges passiert? Wenn ja, was?	

Dienstag

Wie viele Stunden hast du in der letzten Nacht geschlafen?

Hast du tagsüber geschlafen? Wenn du geschlafen hast, trage die Minuten bzw. Stunden hier ein

Wie viel hast du dich tagsüber bewegt? (Wenn du einen Schrittzähler auf deinem Handy hast, trage die Schritte hier ein)

Was hast du tagsüber getrunken?
Wie viel hast du von den Getränken zu dir genommen?

Was hast du tagsüber gegessen?

morgens:

mittags:

abends:

zwischendurch:

Mit wie vielen Menschen hast du heute gesprochen?	
Wie hast du dich heute gefühlt?	
Was hat dir heute besonders große Freude bereitet?	
Ist heute noch etwas Wichtiges passiert? Wenn ja, was?	

Mittwoch	
Wie viele Stunden hast du in der letzten Nacht geschlafen?	
Hast du tagsüber geschlafen? Wenn du geschlafen hast, trage die Minuten bzw. Stunden hier ein	
Wie viel hast du dich tagsüber bewegt? (Wenn du einen Schrittzähler auf deinem Handy hast, trage die Schritte hier ein)	
Was hast du tagsüber getrunken? Wie viel hast du von den Getränken zu dir genommen?	
Was hast du tagsüber gegessen?	morgens:
	mittags:
	abends:
	zwischen durch:

Mit wie vielen Menschen hast du heute gesprochen?	
Wie hast du dich heute gefühlt?	
Was hat dir heute besonders große Freude bereitet?	
Ist heute noch etwas Wichtiges passiert? Wenn ja, was?	

Donnerstag

Wie viele Stunden hast du in der letzten Nacht geschlafen?

Hast du tagsüber geschlafen? Wenn du geschlafen hast, trage die Minuten bzw. Stunden hier ein

Wie viel hast du dich tagsüber bewegt? (Wenn du einen Schrittzähler auf deinem Handy hast, trage die Schritte hier ein)

Was hast du tagsüber getrunken?
Wie viel hast du von den Getränken zu dir genommen?

Was hast du tagsüber gegessen?

morgens:

mittags:

abends:

zwischen durch:

Mit wie vielen Menschen hast du heute gesprochen?	
Wie hast du dich heute gefühlt?	
Was hat dir heute besonders große Freude bereitet?	
Ist heute noch etwas Wichtiges passiert? Wenn ja, was?	

Freitag

Wie viele Stunden hast du in der letzten Nacht geschlafen?

Hast du tagsüber geschlafen? Wenn du geschlafen hast, trage die Minuten bzw. Stunden hier ein

Wie viel hast du dich tagsüber bewegt? (Wenn du einen Schrittzähler auf deinem Handy hast, trage die Schritte hier ein)

Was hast du tagsüber getrunken?
Wie viel hast du von den Getränken zu dir genommen?

Was hast du tagsüber gegessen?

morgens:

mittags:

abends:

zwischen durch:

Mit wie vielen Menschen hast du heute gesprochen?	
Wie hast du dich heute gefühlt?	
Was hat dir heute besonders große Freude bereitet?	
Ist heute noch etwas Wichtiges passiert? Wenn ja, was?	

Samstag	
Wie viele Stunden hast du in der letzten Nacht geschlafen?	
Hast du tagsüber geschlafen? Wenn du geschlafen hast, trage die Minuten bzw. Stunden hier ein	
Wie viel hast du dich tagsüber bewegt? (Wenn du einen Schrittzähler auf deinem Handy hast, trage die Schritte hier ein)	
Was hast du tagsüber getrunken? Wie viel hast du von den Getränken zu dir genommen?	
Was hast du tagsüber gegessen?	morgens:
	mittags:
	abends:
	zwischen durch:

Mit wie vielen Menschen hast du heute gesprochen?	
Wie hast du dich heute gefühlt?	
Was hat dir heute besonders große Freude bereitet?	
Ist heute noch etwas Wichtiges passiert? Wenn ja, was?	

Sonntag

Wie viele Stunden hast du in der letzten Nacht geschlafen?

Hast du tagsüber geschlafen? Wenn du geschlafen hast, trage die Minuten bzw. Stunden hier ein

Wie viel hast du dich tagsüber bewegt? (Wenn du einen Schrittzähler auf deinem Handy hast, trage die Schritte hier ein)

Was hast du tagsüber getrunken?
Wie viel hast du von den Getränken zu dir genommen?

Was hast du tagsüber gegessen?

morgens:

mittags:

abends:

zwischen durch:

Mit wie vielen Menschen hast du heute gesprochen?	
Wie hast du dich heute gefühlt?	
Was hat dir heute besonders große Freude bereitet?	
Ist heute noch etwas Wichtiges passiert? Wenn ja, was?	