



MEIN POWER PLAN

NOTIERE DIE ZAHL DER 5 BEREICHE

WIE FÜHLST DU DICH HEUTE?



1



2



3



4



5

Mo

☐

Di

☐

Mi

☐

Do

☐

Fr

☐

Sa

☐

So

☐

SCHLAF IN STUNDEN



1



2



3



4



5



6



7



8

Mo

☐

Di

☐

Mi

☐

Do

☐

Fr

☐

Sa

☐

So

☐

FLÜSSIGKEITSZUFUHR (GLAS 250ML)



1



2



3



4



5



6



7



8



9

Mo

☐

Di

☐

Mi

☐

Do

☐

Fr

☐

Sa

☐

So

☐

OBST UND GEMÜSE (5 HANDVOLL)



1



2



3



4



5

Mo

☐

Di

☐

Mi

☐

Do

☐

Fr

☐

Sa

☐

So

☐

BEWEGUNG (10 MIN)



1



2



3



4



5



6

Mo

☐

Di

☐

Mi

☐

Do

☐

Fr

☐

Sa

☐

So

☐

Wofür bin ich diese Woche dankbar? Was hat mir gut getan? Was habe ich geleistet?

.....

.....

.....

.....

.....



**Übungsplan und
Personal Training**



aktiv@balanseo.de

www.balanseo.de/training

