

Was habe ich heute für mich getan?









	Ruhens und Schlafen				Essen und Trinken		Bewegung/ Sport	soziale Kontakte schöne Erlebnisse Hobbys	Was war nicht so gut?	Fazit
										
			Std	gut/ schlecht	Was wurde wann gegessen?	Liter				
Mo										
Di										
Mi										
Do										
Fr										
Sa										
So										
Wochenfazit										

Abbildung: Prof. Dr. Engel Sabine, 2011.