

✓ **Ernährungsstrategie – Folgeplan (4-Wochen-Plan)**

Woche1: vom _____ bis _____

Tag	Intervallfasten Mahlzeit durchkreuzen (X)	vegetarisch (✓/X)	Frühstück	Mittags	Abends	Aktivität (✓/X)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

- Werde kreativ und forme Deinen Alltag ganz nach Deinen Vorstellungen.
- Zeichne Deine eigenen Symbole.
- So planst Du entspannt Deine gesamte Woche oder stellst Dir Tag für Tag flexibel etwas zusammen.
- Denke auch an die Intervallfasten-Tage, an die vegetarischen Tage und an Deine Sport Aktivitäten.
- Und wenn Dir mal die Ideen ausgehen, greif einfach auf eine bereits geplante Woche zurück.

✓ **Ernährungsstrategie – Folgeplan (4-Wochen-Plan)**

Woche2: vom _____ bis _____

Tag	Intervallfasten Mahlzeit durchkreuzen (X)	vegetarisch (✓/X)	Frühstück	Mittags	Abends	Aktivität (✓/X)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

- Werde kreativ und forme Deinen Alltag ganz nach Deinen Vorstellungen.
- Zeichne Deine eigenen Symbole.
- So planst Du entspannt Deine gesamte Woche oder stellst Dir Tag für Tag flexibel etwas zusammen.
- Denke auch an die Intervallfasten-Tage, an die vegetarischen Tage und an Deine Sport Aktivitäten.
- Und wenn Dir mal die Ideen ausgehen, greif einfach auf eine bereits geplante Woche zurück.

✓ **Ernährungsstrategie – Folgeplan (4-Wochen-Plan)**

Woche3: vom _____ bis _____

Tag	Intervallfasten Mahlzeit durchkreuzen (X)	vegetarisch (✓/X)	Frühstück	Mittags	Abends	Aktivität (✓/X)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

- Werde kreativ und forme Deinen Alltag ganz nach Deinen Vorstellungen.
- Zeichne Deine eigenen Symbole.
- So planst Du entspannt Deine gesamte Woche oder stellst Dir Tag für Tag flexibel etwas zusammen.
- Denke auch an die Intervallfasten-Tage, an die vegetarischen Tage und an Deine Sport Aktivitäten.
- Und wenn Dir mal die Ideen ausgehen, greif einfach auf eine bereits geplante Woche zurück.

✓ **Ernährungsstrategie – Folgeplan (4-Wochen-Plan)**

Woche4: vom _____ bis _____

Tag	Intervallfasten Mahlzeit durchkreuzen (X)	vegetarisch (✓/X)	Frühstück	Mittags	Abends	Aktivität (✓/X)
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

- Werde kreativ und forme Deinen Alltag ganz nach Deinen Vorstellungen.
- Zeichne Deine eigenen Symbole.
- So planst Du entspannt Deine gesamte Woche oder stellst Dir Tag für Tag flexibel etwas zusammen.
- Denke auch an die Intervallfasten-Tage, an die vegetarischen Tage und an Deine Sport Aktivitäten.
- Und wenn Dir mal die Ideen ausgehen, greif einfach auf eine bereits geplante Woche zurück.