

✓ **Ernährungsstrategie – Starthilfe (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						

- Nutze die Starthilfe als Deinen ersten Leitfaden.
- Die Ernährungsstrategie basiert darauf, dass Du die Symbole flexibel nach Deinen Bedürfnissen auswählst.
- So gestaltest Du Deinen Alltag individuell und alltagstauglich.
- Baue zusätzlich noch Intervallfasten-Tage, vegetarische Tage und Sport Aktivitäten fest in deine Ernährungsstrategie mit ein.
- Und wenn Du mal unsicher bist, was Du in einer Woche essen sollst – wiederhole einfach eine frühere Woche.

✓ **Ernährungsstrategie – Starthilfe (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						

- Nutze die Starthilfe als Deinen ersten Leitfaden.
- Die Ernährungsstrategie basiert darauf, dass Du die Symbole flexibel nach Deinen Bedürfnissen auswählst.
- So gestaltest Du Deinen Alltag individuell und alltagstauglich.
- Baue zusätzlich noch Intervallfasten-Tage, vegetarische Tage und Sport Aktivitäten fest in deine Ernährungsstrategie mit ein.
- Und wenn Du mal unsicher bist, was Du in einer Woche essen sollst – wiederhole einfach eine frühere Woche.

✓ **Ernährungsstrategie – Starthilfe (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	  					

- Nutze die Starthilfe als Deinen ersten Leitfaden.
- Die Ernährungsstrategie basiert darauf, dass Du die Symbole flexibel nach Deinen Bedürfnissen auswählst.
- So gestaltest Du Deinen Alltag individuell und alltagstauglich.
- Baue zusätzlich noch Intervallfasten-Tage, vegetarische Tage und Sport Aktivitäten fest in deine Ernährungsstrategie mit ein.
- Und wenn Du mal unsicher bist, was Du in einer Woche essen sollst – wiederhole einfach eine frühere Woche.

✓ **Ernährungsstrategie – Starthilfe (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	  					

- Nutze die Starthilfe als Deinen ersten Leitfaden.
- Die Ernährungsstrategie basiert darauf, dass Du die Symbole flexibel nach Deinen Bedürfnissen auswählst.
- So gestaltest Du Deinen Alltag individuell und alltagstauglich.
- Baue zusätzlich noch Intervallfasten-Tage, vegetarische Tage und Sport Aktivitäten fest in deine Ernährungsstrategie mit ein.
- Und wenn Du mal unsicher bist, was Du in einer Woche essen sollst – wiederhole einfach eine frühere Woche.