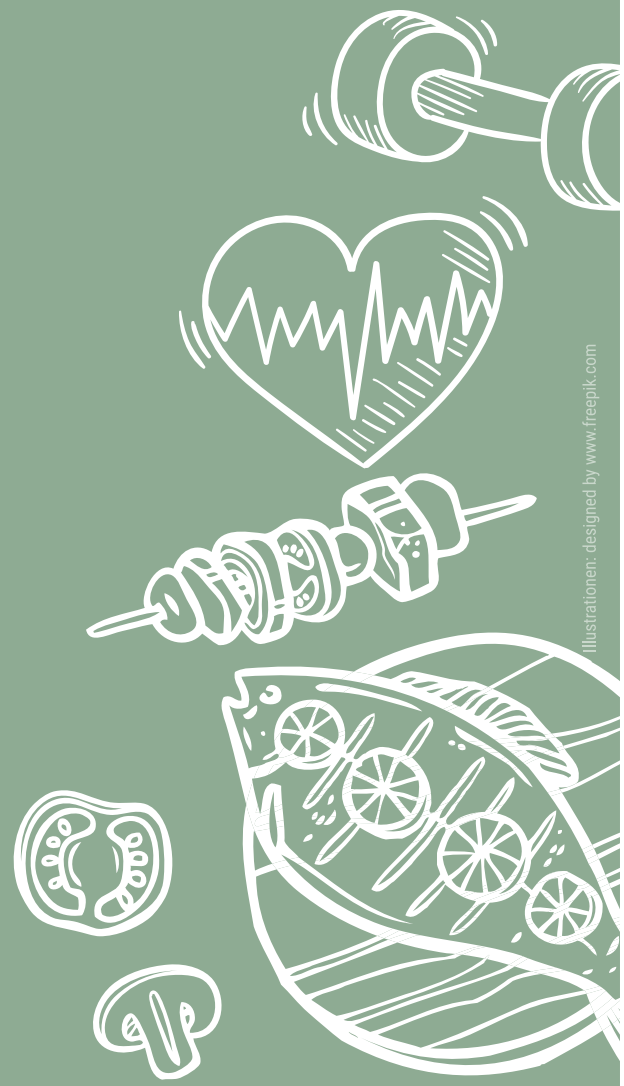
WOCHENPLAN

Woche Nr.: *Datum:*

INSULINRESISTENZ
... DER WEG ZUR GENESUNG

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
konformes Frühstück	●	●	●	●	●	●	●
konformes Mittagessen	●	●	●	●	●	●	●
konformes Abendessen	●	●	●	●	●	●	●
keine Snacks (ca. 4 h Pause zwischen Mahlzeiten)	●	●	●	●	●	●	●
keine Süßigkeiten	●	●	●	●	●	●	●
min. 2 Liter Wasser	●	●	●	●	●	●	●
Kalorienbedarf eingehalten	●	●	●	●	●	●	●
Schrittziel: gemachte Schritte	●	●	●	●	●	●	●
30 Minuten Bewegung (min. 3 pro Woche)	●	●	●	●	●	●	●
Zeit für mich / Entspannung	●	●	●	●	●	●	●
ausreichend Schlaf	●	●	●	●	●	●	●

Notizen:



Illustrationen: designed by www.freepik.com

www.insulinresistenz.club