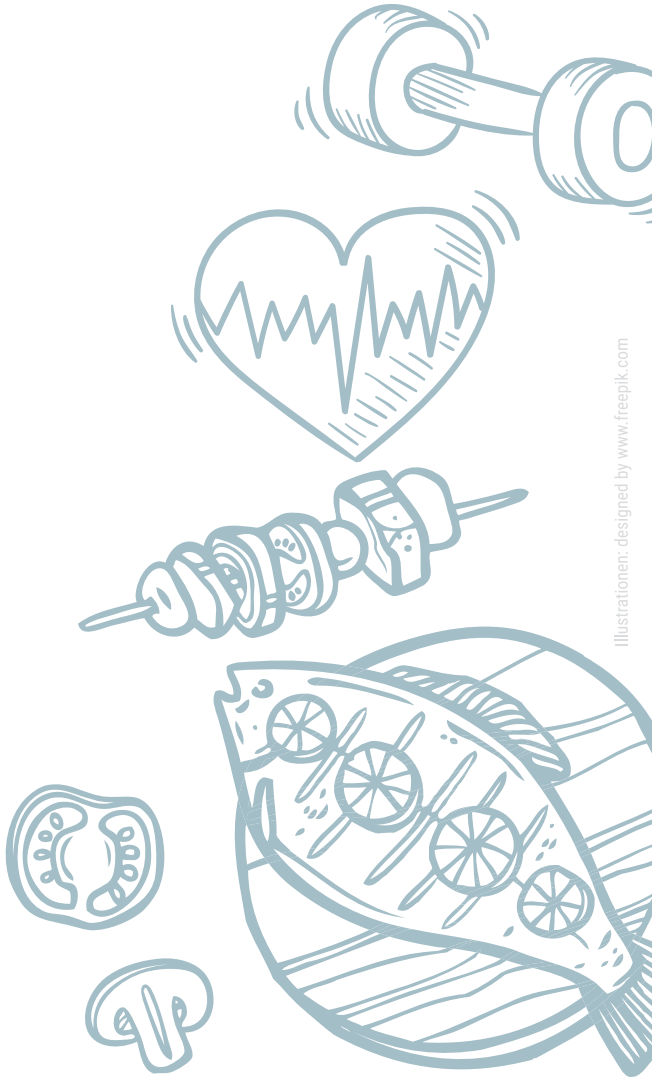
WOCHENPLAN

INSULINRESISTENZ
... DER WEG ZUR GENESUNG

Woche Nr.: *Datum:*

	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