



Plan für gesunde Tage



Erstellen Sie sich Ihren eigenen Plan für gesunde Tage im Homeoffice!

Nicht jeder Tag ist wie der andere. An einigen Tagen ist es einfacher auf eine gesunde Ernährung zu achten und an anderen Tagen regelrecht schwierig – das kennen Sie bestimmt!

Stellen Sie deshalb nun einen Plan auf, welcher verschiedene Tagesszenarien berücksichtigt. Überlegen Sie sich zum Beispiel, wie Ihr optimaler Ernährungsplan an freien Tagen oder während der Arbeitstage im Homeoffice aussehen könnte.



Ob für Sie oder für die ganze Familie – Eine Kopiervorlage für diesen Tagesplan steht Ihnen zum Ausfüllen auf der nächsten Seite zur Verfügung



Mein Plan für gesunde Tage

| Wochentag | Getränke | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Snacks | Bewegung |
|-----------|----------|-----------|-------------|------------|--------|----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |