|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum: …………………………. |  | 105Jahre.com |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Morgen | Vormittag | Mittag | Nachmittag | Abend |
| Getränke |  |  |  |  |  |
| Essen, Snacks |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Bewegung, Sport |  |  |  |  |  |
| Sitzen |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| voller Tatendrang |  |  |  |  |  |
| durchschnittlich |  |  |  |  |  |
| etwas müde |  |  |  |  |  |
| sehr müde |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Verdauung ok | ja / nein |
| Beschwerden |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Schlaf letzte Nacht | 7 bis 8 | 6 | unter 6 Stunden |  | (siehe Seite 91) |
| Summe Zucker | 0 bis 25 | 25 bis 50 | über 50 Gramm |  | (siehe Seite 44) |
| Summe Alkohol | 0 | 1 | 2 | 3+ Gläser | (siehe Seite 73) |
| Summe Bewegung | über 90 | 60 bis 90 | 30 bis 60 | unter 30 Minuten | (siehe Seite 81) |