















# Gesunde Gewohnheiten

*Wichtig ist es, dass Sie die erlernte LOW-CARB-Ernährungsweise auch in Zukunft beibehalten. Denn so werden Sie das erreichte Wunschgewicht auch dauerhaft halten und vielleicht sogar noch weiter abnehmen. Kreuzen Sie an, welche Vorgaben Sie erfüllt haben und auch wann Sie aufgestanden und wann Sie zu Bett gegangen sind.*

| Start Datum | Aufstehen (Uhrzeit) | 7 Gläser Wasser getrunken | keine Kohlenhydrate | keine Süßigkeiten | keinen Alkohol | mind. 3 Portionen Gemüse gegessen | 4 Portionen Eiweiß gegessen | Bewegung im Alltag | Ernährungstagebuch geführt | Wellness | 16:8 (Intervallfasten) | Detoxtag eingelegt | Schlafen gehen (Uhrzeit) | Wie war mein Tag? Herzsymbol |
|-------------|---------------------|---------------------------|---------------------|-------------------|----------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------|----------------------------|----------|------------------------|--------------------|--------------------------|------------------------------|
|             |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |
| Montag      |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |
| Dienstag    |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |
| Mittwoch    |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |
| Donnerstag  |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |
| Freitag     |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |
| Samstag     |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |
| Sonntag     |                     |                           |                     |                   |                |                                   |                             |                    |                            |          |                        |                    |                          |                              |

|            |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| Montag     |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Dienstag   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Mittwoch   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Freitag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Samstag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Sonntag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Montag     |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Dienstag   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Mittwoch   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Freitag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Samstag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Sonntag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Montag     |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Dienstag   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Mittwoch   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Freitag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Samstag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Sonntag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Montag     |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Dienstag   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Mittwoch   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Freitag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Samstag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |
| Sonntag    |  |  |  |  |  |  |  |   |  |  |  |  |  |  |