



# 28-Tage-Low-Carb-Challenge

## TYP A

### Woche 2

Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12	Tag 13	Tag 14
<b>Phase 3</b>	<b>Phase 3</b>	<b>Phase 3</b>	<b>Phase 3</b>	<b>Phase 3</b>	<b>Phase 3</b>	<b>Cheat</b>
Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit
Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>
7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	<b>BONUS</b> Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	<b>BONUS</b> Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	<b>BONUS</b> Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	<b>BONUS</b> Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	<b>BONUS</b> Bonuspunkte gespart Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>

**Phase 3** max. 30 g KH/Tag

**Phase 4** max. 60 g KH/Tag

**Phase 5** max. 100 g KH/Tag

# 28-Tage-Low-Carb-Challenge

## Woche 3

Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19	Tag 20	Tag 21
Phase 4	Phase 4	Phase 4	Detox	Phase 4	Phase 4	Cheat
Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/>	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/>	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/>	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/>	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/>	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/>	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/> Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit <input type="text"/>
Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>
7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte gespart Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte gespart Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte gespart Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>

# 28-Tage-Low-Carb-Challenge

## Woche 4

Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28
Phase 5	Phase 5	Phase 5	Phase 5	Phase 5	Phase 5	Cheat
<b>+ Intervallfasten</b>	<b>+ Intervallfasten</b>	<b>+ Intervallfasten</b>	<b>+ Intervallfasten</b>	<b>+ Intervallfasten</b>	<b>+ Intervallfasten</b>	
Mahlzeit 1 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="checkbox"/> Uhrzeit	Mahlzeit 1 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="checkbox"/> Uhrzeit	Mahlzeit 1 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="checkbox"/> Uhrzeit	Mahlzeit 1 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="checkbox"/> Uhrzeit	Mahlzeit 1 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="checkbox"/> Uhrzeit	Mahlzeit 1 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="checkbox"/> Uhrzeit	Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="checkbox"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="checkbox"/> Uhrzeit
Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>
7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Wie habe ich mich gefühlt? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Wie habe ich mich gefühlt? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Bonuspunkte erreicht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>	Bonuspunkte verbraucht Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>			Bonuspunkte gespart Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>		

TYP A