

28-Tage-Low-Carb-Challenge

Woche 2

TYP B

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