

28-Tage-Low-Carb-Challenge

TYP C

Woche 1						
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Phase 1	Phase 1	Phase 2	Phase 2	Detox	Detox	Detox
Selbstdiagnose und Zielsetzung Siehe Seite 28				Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit		
Selbstdiagnose und Zielsetzung Siehe Seite 28				Intervallfasten <input type="checkbox"/> Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit		
Ernährungsanalyse mit Ernährungsprotokoll Siehe Seite 30				Bonuspunkte erreicht <input type="checkbox"/> Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>		
Ernährungsanalyse mit Ernährungsprotokoll Siehe Seite 30				Bonuspunkte erreicht <input type="checkbox"/> Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>		
Ernährungsanalyse mit Ernährungsprotokoll Siehe Seite 30				Bonuspunkte erreicht <input type="checkbox"/> Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>		
Wie habe ich mich gefühlt? 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? 		
Wie habe ich mich gefühlt? 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? 		
Wie habe ich mich gefühlt? 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? 		
Bonuspunkte erreicht <input type="checkbox"/> Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>				Bonuspunkte gespart <input type="checkbox"/> Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/>		

Bonuspunkte erreicht
Anzahl Bonuspunkte

Bonus Bonuspunkte verbraucht
Anzahl Bonuspunkte

Bonus Bonuspunkte gespart
Anzahl Bonuspunkte

28-Tage-Low-Carb-Challenge

TYP C

Woche 2

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 <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"/>	Bonuspunkte verbraucht 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"/>

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

TC

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	+ Intervallfasten	+ Intervallfasten		+ Intervallfasten	+ Intervallfasten	
Mahlzeit 1 Mahlzeit 2 Mahlzeit 3	Mahlzeit 1 Mahlzeit 2 Mahlzeit 3	Mahlzeit 1 Mahlzeit 2 Mahlzeit 3	Mahlzeit 1 Mahlzeit 2 Mahlzeit 3	Mahlzeit 1 Mahlzeit 2 Mahlzeit 3	Mahlzeit 1 Mahlzeit 2 Mahlzeit 3	Intervallfasten Mahlzeit 1 Mahlzeit 2 Mahlzeit 3
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	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken
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?
Bonuspunkte erreicht	Bonuspunkte erreicht	Bonuspunkte erreicht	Bonuspunkte erreicht	Bonuspunkte erreicht	Bonuspunkte erreicht	Bonuspunkte erreicht
Anzahl Bonuspunkte	Bonuspunkte verbraucht	Anzahl Bonuspunkte	Anzahl Bonuspunkte	Bonuspunkte verbraucht	Anzahl Bonuspunkte	Anzahl Bonuspunkte

28-Tage-Low-Carb-Challenge

TC

Woche 4						
Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26	Tag 27	Tag 28
Phase 5	Phase 5	Detox	Phase 5	Phase 5	Phase 5	Phase 5
+ Intervallfasten	+ Intervallfasten		+ Intervallfasten	+ Intervallfasten	+ Intervallfasten	+ Intervallfasten
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	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken	7 Gläser Wasser getrunken
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?
Bonuspunkte erreicht	BONUS Bonuspunkte verbraucht		Anzahl Bonuspunkte	BONUS Bonuspunkte gespart	Anzahl Bonuspunkte	
Anzahl Bonuspunkte						