

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
<p>Intervallfasten <input type="checkbox"/></p> <p>Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit</p>	<p>Intervallfasten <input type="checkbox"/></p> <p>Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit</p>	<p>Intervallfasten <input type="checkbox"/></p> <p>Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit</p>	<p>Intervallfasten <input type="checkbox"/></p> <p>Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit</p>	<p>Intervallfasten <input type="checkbox"/></p> <p>Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit</p>	<p>Intervallfasten <input type="checkbox"/></p> <p>Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit</p>	<p>Intervallfasten <input type="checkbox"/></p> <p>Mahlzeit 1 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 2 <input type="text"/> Uhrzeit</p> <p>Mahlzeit 3 <input type="text"/> Uhrzeit</p>
<p>Selbstdiagnose und Zielsetzung</p> <p>Siehe Seite 28</p>	<p>Selbstdiagnose und Zielsetzung</p> <p>Siehe Seite 28</p>	<p>Ernährungsanalyse mit Ernährungsprotokoll</p> <p>Siehe Seite 30</p>	<p>Ernährungsanalyse mit Ernährungsprotokoll</p> <p>Siehe Seite 30</p>	<p>Bonuspunkte erreicht</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte erreicht</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte erreicht</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>
<p>Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Wie habe ich mich gefühlt?</p> <p>7 Gläser Wasser getrunken <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
<p>Bonuspunkte erreicht</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte verbraucht</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte verbraucht</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte verbraucht</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte gespart</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte gespart</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>	<p>Bonuspunkte gespart</p> <p>Anzahl Bonuspunkte <input type="text"/></p>

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

