Tagesplaner für Gesundheit und Selbstfürsorge

Datum: _____

M D M D F S S

WASSER

SCHLAF

3h 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h 11h 12h

SELBSTFÜRSORGE

- [ ] Genug Wasser trinken
- [ ] Gesund essen
- [ ] Bewegung
- [ ] Frische Luft
- [ ] Meditation
- [ ] Lesen
- [ ] Bildschirmpause
- [ ] Früh schlafen
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

STIMMUNG

Super Gut Okay Mäßig Schlecht

ENERGIE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DANKBAR FÜR

MAHLZEITEN

Frühstück

Mittagessen

Abendessen

Snacks

NOTIZEN

kalenderpanda.de