
























MEINE ERNÄHRUNG WOCHENPLAN

ZEITRAUM _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Körpergewicht (morgens)							
Stuhlgang							
Getränke							
Frühstück							
Mittagessen							
Abendessen							
Zwischenmahlzeiten							
Aktivität	  	  	  	  	  	  	  



ENERGIE-RETREAT