



PLAN: INDIVIDUELL

LIFE SKILL SYSTEM | VIS

KATEGORIE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
SCHLAF	9 h Schlaf (20) (jede Stunde weniger 5 Abzug) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) (jede Stunde weniger 5 Abzug) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) (jede Stunde weniger 5 Abzug) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) (jede Stunde weniger 5 Abzug) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) (jede Stunde weniger 5 Abzug) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) (jede Stunde weniger 5 Abzug) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) (jede Stunde weniger 5 Abzug) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)
ERNÄHRUNG	Kaloriendefizit erfüllt (10) g Protein kg KG/ Tag (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol /weißer Zucker / weißes Mehl (10)	Kaloriendefizit erfüllt (10) g Protein kg KG/ Tag (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	Kaloriendefizit erfüllt (10) g Protein kg KG/ Tag (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	Kaloriendefizit erfüllt (10) g Protein kg KG/ Tag (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	Kaloriendefizit erfüllt (10) g Protein kg KG/ Tag (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	Kaloriendefizit erfüllt (10) g Protein kg KG/ Tag (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	Kaloriendefizit erfüllt (10) g Protein kg KG/ Tag (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)
HYDRATION ml Wasser (10) 3 x heller Urin (10) ml Wasser (10) 3 x heller Urin (10) ml Wasser (10) 3 x heller Urin (10) ml Wasser (10) 3 x heller Urin (10) ml Wasser (10) 3 x heller Urin (10) ml Wasser (10) 3 x heller Urin (10) ml Wasser (10) 3 x heller Urin (10)
MENTALE ERHOLUNG	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10)
PHYSISCHE ERHOLUNG	Kontrastdusche (5)	Kontrastdusche (5)	Kontrastdusche (5)	Kontrastdusche (5)	Kontrastdusche (5)	Kontrastdusche (5)	Kontrastdusche (5)
PHYSISCHE KAPAZITÄT	Mobilisation (10) Stabilisation (10)	Mobilisation (10) Krafttraining (10)	Mobilisation (10) Krafttraining (10)	Mobilisation (10) Krafttraining (10)	Mobilisation (10) Krafttraining (10)	Mobilisation (10) Krafttraining (10)	Mobilisation (10) Krafttraining (10)
TOTAL SCORE							