



PLAN: GESUNDER LEBENSSTIL

LIFE SKILL SYSTEM | VIS

KATEGORIE	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
SCHLAF	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)	9 h Schlaf (20) 8h Schlaf (15) 7h Schlaf (10) Vor 22:30 im Bett (10) Powernap (5)
ERNÄHRUNG	3 unterschiedliche Proteinquellen (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	3 unterschiedliche Proteinquellen (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	3 unterschiedliche Proteinquellen (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	3 unterschiedliche Proteinquellen (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	3 unterschiedliche Proteinquellen (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	3 unterschiedliche Proteinquellen (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)	3 unterschiedliche Proteinquellen (10) 3 Fäuste Gemüse / 2 Hände Obst (10) Vollkornprodukte (5 / Produkt) 1 gesunde Fettquelle (10) Kein Junk-Food / Süßigkeiten / Softdrinks / Alkohol / weißer Zucker / weißes Mehl (10)
HYDRATION	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)	30-40 ml / kg KG Wasser (10) 3 x heller Urin (10)
MENTALE ERHOLUNG	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)	Spaziergang in Natur (20) Meditation / Atemroutine (10) 2 x 60 Sek. Grinsen / 400 Lacher (5)
PHYSISCHE ERHOLUNG	Kontrastdusche (5) Sauna (5 / Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 / Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 / Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 / Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 / Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 / Durchgang) Massage (10)	Kontrastdusche (5) Sauna (5 / Durchgang) Massage (10)
PHYSISCHE KAPAZITÄT	Krafttraining (20) Herz-Kreislauf-Training (20) Mobilisation (10) Stabilisation (10)	Krafttraining (20) Herz-Kreislauf-Training (20) Mobilisation (10) Stabilisation (10)	Krafttraining (20) Herz-Kreislauf-Training (20) Mobilisation (10) Stabilisation (10)	Krafttraining (20) Herz-Kreislauf-Training (20) Mobilisation (10) Stabilisation (10)	Krafttraining (20) Herz-Kreislauf-Training (20) Mobilisation (10) Stabilisation (10)	Krafttraining (20) Herz-Kreislauf-Training (20) Mobilisation (10) Stabilisation (10)	Krafttraining (20) Herz-Kreislauf-Training (20) Mobilisation (10) Stabilisation (10)
TOTAL SCORE							