





















































































Samstag

1 x Süssigkeiten, energiereiche Getränke, Alkohol						
2 x Pflanzenöl und 1x Streichfett (je 2 Kaffeelöffel)						
1 x Fleisch, Fisch, Tofu oder Quorn (100–120 g) oder Eier (2–3 Stk.)						
3 x Milch (2 dl) oder Milchprodukte (150–180 g Joghurt, 200 g Quark, 30–60 g Käse)						
3 x Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Brot						
5 x Früchte, Gemüse, Salat						
6 x je 2–3 dl Wasser						

Sonntag

1 x Süssigkeiten, energiereiche Getränke, Alkohol						
2 x Pflanzenöl und 1x Streichfett (je 2 Kaffeelöffel)						
1 x Fleisch, Fisch, Tofu oder Quorn (100–120 g) oder Eier (2–3 Stk.)						
3 x Milch (2 dl) oder Milchprodukte (150–180 g Joghurt, 200 g Quark, 30–60 g Käse)						
3 x Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln oder Brot						
5 x Früchte, Gemüse, Salat						
6 x je 2–3 dl Wasser						

Mein Bewegungsverhalten

Bewegen Sie sich ausreichend? Setzen Sie für jede Aktivität von mindestens 10 min ein Kreuz in die Motivationstabelle, oder tragen Sie die Anzahl Schritte in der Spalte „Erreichte Zahl“ ein. Die Empfehlung lautet:

- täglich eine halbe Stunde (oder aufgeteilt in 3 Mal 10 min) in Form von Alltagsaktivitäten mit leicht beschleunigtem Atem,
- oder 10'000 Schritte pro Tag (mit Hilfe eines Schrittzählers).

Montag bis Sonntag

Bewegungsblock à 10 Min.

Anzahl Schritte / Tag

Eigenes Ziel	Bewegungbl./10 Min.			Total Min.	Eigenes Ziel	Erreichte Zahl
z. B. 2				10	6000	5389
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Minuten pro Woche					Schritte / Woche	

Auswertung

Schauen Sie sich Ihre ausgefüllten Karten an und beantworten Sie nachfolgende Fragen. Gibt es etwas an Ihrer Ernährung oder Bewegung, das Sie verändern möchten?

Auswertung (auf einen Tag bezogen)	Ja	Nein	Optimieren?
⇒ Kommen Sie auf die 1–2 l Trinkmenge?			
⇒ Wählen Sie dabei energiefreie Getränke?			
⇒ Konsumieren Sie fünf Portionen Früchte und Gemüse?			
⇒ Kommen Sie auf drei Portionen Getreideprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln?			
⇒ Konsumieren Sie drei Portionen Milch und Milchprodukte?			
⇒ Konsumieren Sie eine Portion Fleisch, Fisch, Tofu/Quorn oder Eier?			
⇒ Konsumieren Sie drei Portionen Öl und Fett?			
⇒ Konsumieren Sie eine Portion Süssigkeiten/Snacks/Alkohol?			
⇒ Bewegen Sie sich 30 min oder machen Sie 10'000 Schritte?			