TAGESKALENDER

DATUM

TRINKEN!

Aufgabenliste	
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐
☺	☐

Was wird gegessen?

Wichtige Hinweise

Muss kaufen

Körperliche Betätigung

Aufgewendet

3 positive Gedanken des Tages