

GESUND & ERFOLGREICH

WWW.GESUND-UND-ERFOLGREICH.NET

planner

DATUM _____

M D M D F S S

TAGESFOKUS

WICHTIGSTE AUFGABE



TO DO LISTE



FINANZEN

Eingenommen: _____ €

Ausgegeben: _____ €

Bilanz: _____ €

Ausgaben bewusst hinterfragt

TAGESABLAUF

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

GESUNDHEIT

- Bewegung / Sport (mind. 20 min.)
- Genug getrunken (mind. 2L)
- ausreichend geschlafen (mind. 7 Std.)
- gesund und ausgewogen ernährt