

# WOCHENPLAN

|       |       |
|-------|-------|
| Woche | Monat |
|-------|-------|

| Tag | Vitalstoffe<br><small>Unterstreichen oder hinzufügen</small>                            | Aktivität<br><small>Kraft, Ausdauer etc.</small> | Essen<br><small>Säure-Basen-Balance &amp; Kohlenhydratcheck</small> | Anderes<br><small>Wildkräuter, CDL, Frequenzen o.ä.</small> |
|-----|---|--|---|---|
| 1   | Vitamin-D & K, Silizium<br>Omega-3, Magnesium,<br>event. B-Vitamine, Q10<br>andere_____ | Was?<br>-----<br>Dauer_____                      |   |   |
| 2   | Vitamin-D & K, Silizium<br>Omega-3, Magnesium,<br>event. B-Vitamine, Q10<br>andere_____ | Was?<br>-----<br>Dauer_____                      |   |   |
| 3   | Vitamin-D & K, Silizium<br>Omega-3, Magnesium,<br>event. B-Vitamine, Q10<br>andere_____ | Was?<br>-----<br>Dauer_____                      |   |   |
| 4   | Vitamin-D & K, Silizium<br>Omega-3, Magnesium,<br>event. B-Vitamine, Q10<br>andere_____ | Was?<br>-----<br>Dauer_____                      |   |   |
| 5   | Vitamin-D & K, Silizium<br>Omega-3, Magnesium,<br>event. B-Vitamine, Q10<br>andere_____ | Was?<br>-----<br>Dauer_____                      |   |   |
| 6   | Vitamin-D & K, Silizium<br>Omega-3, Magnesium,<br>event. B-Vitamine, Q10<br>andere_____ | Was?<br>-----<br>Dauer_____                      |   |   |
| 7   | Vitamin-D & K, Silizium<br>Omega-3, Magnesium,<br>event. B-Vitamine, Q10<br>andere_____ | Was?<br>-----<br>Dauer_____                      |   |   |

Liebe Grüße und Dranbleiben!



Eure Pia