

14 Tage Challenge für mehr Energie

- **75 g Protein** pro Tag (= ca. 25 g pro Mahlzeit), tracken mit Apps wie zB. YAZIO
- **75 Minuten Sport** pro Woche
- **7.5 Stunden Schlaf** pro Tag
- **7.500 Schritte** pro Tag, tracken z.B. mit der kostenlosen Health App (iPhone)
- **7.5 Minuten Meditation** pro Tag, z.B. mit der Headspace App

WOCHE 1	Protein (g)	Sport (Min.)	Schlaf (Std.)	Schritte (Anzahl)	Meditation (Min)
Samstag					
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Ziel erreicht?					

WOCHE 2	Protein (g)	Sport (Min.)	Schlaf (Std.)	Schritte (Anzahl)	Meditation (Min)
Samstag					
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Ziel erreicht?					

Start: Gewicht: _____ Energie Level (1-10): _____ Heißhunger: (1-10): _____

Ziel: Gewicht: _____ Energie Level (1-10): _____ Heißhunger: (1-10): _____