

Datum: _____

SCHLAF

Anzahl Stunden Schlaf: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Schlafqualität: 😊 Sehr gut 😞 Traumerfüllt
 😞 Rastlos 😞 Schlaflos

Heute fühle ich mich: Sehr gut Mittelmäßig Erschöpft

Mein Gedanken / Vorhaben für diesen Tag:

ERNÄHRUNG

Fasten- & Essensfenster:

0:00 – 6:00 Uhr 6:00 – 12:00 Uhr 12:00 – 18:00 Uhr 18:00 – 24:00 Uhr
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

Wasser & Tee: 🍵 🍵 🍵 🍵 🍵 🍵 🍵 🍵 🍵 🍵

Nahrung:

Vormittag	Mittag	Abend	Snacks

Nahrungsergänzung:

TRAINING

Workout heute: Gewichtstraining HIIT Yoga
 Gehen / Laufen Sonstiges Ruhetag

Workout Dauer: _____ Minuten **Schritte gesamt:** _____

Achtsamkeitsübung / Meditation Ja Nein

Dauer: _____ Minuten

GESUNDHEIT

Gewicht: _____ kg

Puls: _____ min. _____ max. _____ Ruhepuls

Zyklus: Tag _____ von _____

Zyklusphase:

Regelblutung Follikulär Eisprung Gelbkörperphase

Mein Energielevel:  Hoch  Mittel  Niedrig  Erschöpft

Beurteile deinen Tag: ① ② ③ ④ ⑤

Deine momentane Stimmung:

 Glücklich

 Mittelmäßig

 Aufgeregt

 Sensibel

Notizen & Überlegungen:

Datum: _____



BioRevolution
Hack your Health