

Dein Starthilfe-Wochenplan

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Frühstück	Haferflocken mit Beeren	Vollkornbrot & Ei	Joghurt & Banane	Beeren-Smoothie	Knäckebrot & Hüttenkäse	Overnight Oats	Spiegelei & Brot
Mittagessen	Gemüse mit Hähnchen	Linsensuppe	Reis mit Brokkoli	Omelette mit Gemüse	Wrap & Pute	Süßkartoffel & Quark	Gemüsecurry
Abendessen	Rührei & Brot	Quark mit Obst	Tomatensalat	Zucchinisuppe	Ofengemüse	Salat & Ei	Obstsalat
Bewegung	20 Min. Spaziergang	10 Min. Dehnen	25 Min. Walk	Treppen + Stretching	Musik-Spaziergang	30 Min. Haushalt	Spaziergang + Yoga
Motivation / Ziel	Ich tue das für mich	Kleine Schritte zählen	Ich bleibe bewusst	Ich bin stolz auf mich	Ich komme voran	Ich bin wichtig	Ich tanke Kraft

Trinkziel 1,5 – 2 Liter Wasser pro Tag

Wochenreflexion & Notizen