



**Ernährungs-Punkte**  
🍽️ 2 Punkte 🍷 1 Punkt 🚫 0 Punkte

**Trink-Punkte**  
🍷 2 Punkte (ab 2,5 Liter) 🍷 1 Punkt (1,5-2 Liter) 🚫 0 Punkte (bis 1 Liter)

**Trainings-Punkte**  
🏋️ 3 Punkte (Krafttraining) 🏃 1 Punkt (Cardiotraining) 🏊 1 Punkt (Kurstraining)

Januar		Februar		März		April		Mai		Juni		Juli		August		September		Oktober		November		Dezember	
Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte		Punkte	
1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.		1.	
2.		2.		2.		2.		2.		2.		2.		2.		2.		2.		2.		2.	
3.		3.		3.		3.		3.		3.		3.		3.		3.		3.		3.		3.	
4.		4.		4.		4.		4.		4.		4.		4.		4.		4.		4.		4.	
5.		5.		5.		5.		5.		5.		5.		5.		5.		5.		5.		5.	
6.		6.		6.		6.		6.		6.		6.		6.		6.		6.		6.		6.	
7.		7.		7.		7.		7.		7.		7.		7.		7.		7.		7.		7.	
8.		8.		8.		8.		8.		8.		8.		8.		8.		8.		8.		8.	
9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.		9.	
10.		10.		10.		10.		10.		10.		10.		10.		10.		10.		10.		10.	
11.		11.		11.		11.		11.		11.		11.		11.		11.		11.		11.		11.	
12.		12.		12.		12.		12.		12.		12.		12.		12.		12.		12.		12.	
13.		13.		13.		13.		13.		13.		13.		13.		13.		13.		13.		13.	
14.		14.		14.		14.		14.		14.		14.		14.		14.		14.		14.		14.	
15.		15.		15.		15.		15.		15.		15.		15.		15.		15.		15.		15.	
16.		16.		16.		16.		16.		16.		16.		16.		16.		16.		16.		16.	
17.		17.		17.		17.		17.		17.		17.		17.		17.		17.		17.		17.	
18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.		18.	
19.		19.		19.		19.		19.		19.		19.		19.		19.		19.		19.		19.	
20.		20.		20.		20.		20.		20.		20.		20.		20.		20.		20.		20.	
21.		21.		21.		21.		21.		21.		21.		21.		21.		21.		21.		21.	
22.		22.		22.		22.		22.		22.		22.		22.		22.		22.		22.		22.	
23.		23.		23.		23.		23.		23.		23.		23.		23.		23.		23.		23.	
24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.		24.	
25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.		25.	
26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.		26.	
27.		27.		27.		27.		27.		27.		27.		27.		27.		27.		27.		27.	
28.		28.		28.		28.		28.		28.		28.		28.		28.		28.		28.		28.	
29.		29.		29.		29.		29.		29.		29.		29.		29.		29.		29.		29.	
30.		30.		30.		30.		30.		30.		30.		30.		30.		30.		30.		30.	
31.		31.		31.		31.		31.		31.		31.		31.		31.		31.		31.		31.	

**Monatsauswertung**

**bis 40 Punkte:** Sehr bedenklich. Ich muss was tun!  
**41-80 Punkte:** Aller Anfang ist schwer. Ich geb' nicht auf!

**81-120 Punkte:** Sieht gut aus. Aber da geht noch was!  
**121-160 Punkte:** Super Leistung. So mach' ich weiter!  
**über 160 Punkte:** Übertrendend. Ich hab's geschafft!

Gebrauchsanleitung unter  
[www.patricheizmann.de/blog](http://www.patricheizmann.de/blog)

