







# Mein Balancer Protokoll







# Mein Balancer Protokoll




**Mein Balancer-Tag:** Wie sieht Ihr normaler Alltag aus? Führen Sie Tagebuch und erfahren mehr über sich selbst. Wir haben Ihnen ein 5-Tages-Tagebuch erstellt, in welchem Sie Ihre Ernährungs-, Bewegungs- und Alltagsgewohnheiten sowie Ihr alltägliches Wohlbefinden eintragen können.







<p><b>Meine Wohlfühl-Ernährung:</b> Tragen Sie hier alle Mahlzeiten ein – Frühstück, Mittagessen, Abendessen sowie Snacks. Dies kann Ihnen dabei helfen, Ihr eigenes Essverhalten zu reflektieren und gegebenenfalls zu optimieren.</p> <p><b>Mein Trinken:</b> Wussten Sie, dass jeder Mensch zur Hälfte aus Wasser besteht? Und trinken wir dann zu wenig, kann es zu einem stockenden Stoffwechsel, trockene und faltige Haut sowie Müdigkeit kommen. Wissen Sie denn, wie viel Sie pro Tag an Flüssigkeit zu sich nehmen? Protokollieren Sie Ihr Trinkverhalten und haben Sie so den Überblick über die optimale Flüssigkeitszufuhr für Ihren Körper. Als Orientierung dienen 30 ml / kg täglich – Ihre optimale Trinkmenge beträgt demnach:</p> <p>_____</p> <p><b>Meine Balance:</b> Regelmäßige Bewegungs- und Entspannungspausen sorgen für Stressabbau und für ein gesteigertes Wohlbefinden. Außerdem kurbeln auch diese Auszeiten aus dem Alltag unseren Stoffwechsel. Haben Sie sich heute schon bewegt? Oder sich eine entspannende Auszeit genommen? Notieren Sie Ihre Alltagspausen.</p>	<p><b>Meine Laune:</b> Schlechte Laune kennen wir alle – das beginnt meistens schon, wenn wir wortwörtlich mit dem falschen Fuß aufgestanden sind. Dennoch sollte die schlechte Laune nicht überhandnehmen. Hand aufs Herz – wie oft sind Sie gut gelaunt? Und welche Begebenheiten stimmen Sie besonders glücklich und gut gelaunt? Tragen Sie hier Ihre Stimmung ein.</p> <p><b>Mein Schlaf:</b> Schlaf gut – die Aussage klingt so simpel und ist dennoch oft schwer umzusetzen. Oftmals kreisen unsere Gedanken gerade zur Abend-/Nachtzeit und sorgen so für einen eher unerholbaren Schlaf. Wie sieht Ihre Schlafqualität aus? Wachen Sie erholt und fit auf? Protokollieren Sie hier Ihren Schlaf.</p> <p><b>Mein Wohlfühlgewicht:</b> Oft lassen sich Zusammenhänge zwischen Ihren Gewohnheiten, Ihrem Wohlbefinden und Ihrem Gewicht erkennen. Hier können Sie Fragen, die Sie Ihrem Trainer beim nächsten Training stellen möchten oder sonstige Anmerkungen, eintragen.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------











Datum	Meine Wohlfühl-Ernährung	Mein Trinken	Meine Balance	
<i>morgens</i>			<input type="checkbox"/> Bewegungspause <input type="checkbox"/> Auszeit genommen - Entspannung - Spaziergang  <input type="checkbox"/> Training  <input type="checkbox"/> Belohnung	<i>Meine Laune</i> 
<i>mittags</i>				<i>Mein Schlaf</i> 
<i>Zwischenmahlzeit</i>				<i>Mein Wohlfühlgewicht</i>
<i>abends</i>				

Datum	Meine Wohlfühl-Ernährung	Mein Trinken	Meine Balance	
<i>morgens</i>			<input type="checkbox"/> Bewegungspause <input type="checkbox"/> Auszeit genommen - Entspannung - Spaziergang  <input type="checkbox"/> Training  <input type="checkbox"/> Belohnung	<i>Meine Laune</i> 
<i>mittags</i>				<i>Mein Schlaf</i> 
<i>Zwischenmahlzeit</i>				<i>Mein Wohlfühlgewicht</i>
<i>abends</i>				

# Mein Balancer Protokoll

Datum	Meine Wohlfühl-Ernährung	Mein Trinken	Meine Balance	
morgens			<input type="checkbox"/> Bewegungspause	Meine Laune   
mittags			<input type="checkbox"/> Auszeit genommen - Entspannung - Spaziergang	Mein Schlaf   
Zwischenmahlzeit			<input type="checkbox"/> Training	Mein Wohlfühlgewicht
abends			<input type="checkbox"/> Belohnung	

Datum	Meine Wohlfühl-Ernährung	Mein Trinken	Meine Balance	
morgens			<input type="checkbox"/> Bewegungspause	Meine Laune   
mittags			<input type="checkbox"/> Auszeit genommen - Entspannung - Spaziergang	Mein Schlaf   
Zwischenmahlzeit			<input type="checkbox"/> Training	Mein Wohlfühlgewicht
abends			<input type="checkbox"/> Belohnung	

Datum	Meine Wohlfühl-Ernährung	Mein Trinken	Meine Balance	
morgens			<input type="checkbox"/> Bewegungspause	Meine Laune   
mittags			<input type="checkbox"/> Auszeit genommen - Entspannung - Spaziergang	Mein Schlaf   
Zwischenmahlzeit			<input type="checkbox"/> Training	Mein Wohlfühlgewicht
abends			<input type="checkbox"/> Belohnung	