



Selbstpflegeblatt

Kopiervorlage

	Ruhens und Schlafen 			Essen und Trinken 			Bewegung/ Sport 	Soziale Kontakte/ schöne Erlebnisse/ Hobbys 	Was war nicht so gut? 	Fazit 	
	Ein-schlaf-zeit	Auf-steh-zeit	geschla-fene Stdn.	Was wurde wann gegessen? 	Flüssig-keits-menge	Bilanz					
MO					<input type="radio"/>						
DI					<input type="radio"/>						
MI					<input type="radio"/>						
DO					<input type="radio"/>						
FR					<input type="radio"/>						
SA					<input type="radio"/>						
SO					<input type="radio"/>						
Beispiel	23.30	7.15	7,5	2 Brötchen m. Marmelade Apfel Wiener Schnitzel u. Salat Kirschstreusel Pizza	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	0,5 l 1 l 1,5 l	Die Pizza am Abend war zuviel	1/2 Std. mit Hund spazieren. Etwas Gymnastik.	Mit meinem Sohn Schach gespielt. Abends Kegeln mit Freunden.	Schon wieder nicht NEIN gesagt!	Trotz Ärger ein schöner Tag. Früher ins Bett gehen!

Wochenfazit: