

WELLNESS-JOURNAL: persönliche Ziele

Wochenziele	
Woche 1	
Woche 2	
Woche 3	
Woche 4	
Woche 5	
Woche 6	
Woche 7	
Woche 8	
Woche 9	

Wochenziele	
Woche 10	
Woche 11	
Woche 12	
Woche 13	
Woche 14	
Woche 15	
Woche 16	
Woche 17	
Woche 18	

WELLNESS-JOURNAL: persönliche Ziele

Wochenziele	
Woche 19	
Woche 20	
Woche 21	
Woche 22	
Woche 23	
Woche 24	
Woche 25	
Woche 26	
Woche 27	

Wochenziele	
Woche 28	
Woche 29	
Woche 30	
Woche 31	
Woche 32	
Woche 33	
Woche 34	
Woche 35	
Woche 36	

Wochenziele	
Woche 37	
Woche 38	
Woche 39	
Woche 40	
Woche 41	
Woche 42	
Woche 43	
Woche 44	
Woche 45	

Wochenziele	
Woche 46	
Woche 47	
Woche 48	
Woche 49	
Woche 50	
Woche 51	
Woche 52	
Woche ...	
Woche ...	

WELLNESS-JOURNAL: persönliche Ziele

Monatsziele	
Januar	
Februar	
März	

Monatsziele	
April	
Mai	
Juni	

WELLNESS-JOURNAL: persönliche Ziele

Monatsziele

Juli	
August	
September	

Monatsziele

Oktober	
November	
Dezember	

WELLNESS-JOURNAL: persönliche Ziele

Aha-Erlebnisse

Aha-Erlebnisse

tägliche Diät	
Frühstück	Kalorien
Vormittags-Snack	Kalorien
Mittagessen	Kalorien
Nachmittags-Snack	Kalorien
Abendessen	Kalorien
Abend-/Nacht-Snack	Kalorien
Notizen	Summe der Kalorien

tägliche Diät	
Frühstück	Kalorien
Vormittags-Snack	Kalorien
Mittagessen	Kalorien
Nachmittags-Snack	Kalorien
Abendessen	Kalorien
Abend-/Nacht-Snack	Kalorien
Notizen	Summe der Kalorien

Vitamine · Kräuter · Anderes

Beschreibung	Häufigkeit	Dosierung	Notizen

Vitamine · Kräuter · Anderes

Beschreibung	Häufigkeit	Dosierung	Notizen

Gesundheitspflege

Test	Datum	Ergebnis	Notizen

Gesundheitspflege

Test	Datum	Ergebnis	Notizen

Körpertraining

Behandlung	Datum	mit	Notizen

Körpertraining

Behandlung	Datum	mit	Notizen

WELLNESS-JOURNAL: Spiele • Sport

Datum	Event	Teilnehmer	Ergebnis · Punktzahl
Zielsetzung ○○○○○			
Zielsetzung ○○○○○			
Zielsetzung ○○○○○			
Zielsetzung ○○○○○			

Datum	Event	Teilnehmer	Ergebnis · Punktzahl
Zielsetzung ○○○○○			
Zielsetzung ○○○○○			
Zielsetzung ○○○○○			
Zielsetzung ○○○○○			

Inspiration

Leute, Orte, Fotos, Zitate, Lieder...

Inspiration

Leute, Orte, Fotos, Zitate, Lieder...