

## Sieben-Tages-Planer

---

**SONNTAG**

Frühstück

---



---

Mittagessen

---



---

Abendessen

---



---

Ergänzungen

---



---

Termine

---



---

Checkliste:

- 5-Min-Meditation
- Sport
- Hautbürsten
- Wechselbäder

Nicht vergessen!

---



---

**MONTAG**

Frühstück

---



---

Mittagessen

---



---

Abendessen

---



---

Ergänzungen

---



---

Termine

---



---

Checkliste:

- 5-Min-Meditation
- Sport
- Hautbürsten
- Wechselbäder

Nicht vergessen!

---



---

**DIENSTAG**

Frühstück

---



---

Mittagessen

---



---

Abendessen

---



---

Ergänzungen

---



---

Termine

---



---

Checkliste:

- 5-Min-Meditation
- Sport
- Hautbürsten
- Wechselbäder

Nicht vergessen!

---



---

**MITTWOCH**

Frühstück

---



---

Mittagessen

---



---

Abendessen

---



---

Ergänzungen

---



---

Termine

---



---

Checkliste:

- 5-Min-Meditation
- Sport
- Hautbürsten
- Wechselbäder

Nicht vergessen!

---



---

<b>DONNERSTAG</b>	<b>FREITAG</b>	<b>SAMSTAG</b>	<b>EINKAUFLISTE</b>
Frühstück	Frühstück	Frühstück	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Abendessen	Abendessen	Abendessen	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Ergänzungen	Ergänzungen	Ergänzungen	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Termine	Termine	Termine	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
Checkliste:	Checkliste:	Checkliste:	
<input type="checkbox"/> 5-Min-Meditation	<input type="checkbox"/> 5-Min-Meditation	<input type="checkbox"/> 5-Min-Meditation	_____
<input type="checkbox"/> Sport	<input type="checkbox"/> Sport	<input type="checkbox"/> Sport	_____
<input type="checkbox"/> Hautbürsten	<input type="checkbox"/> Hautbürsten	<input type="checkbox"/> Hautbürsten	_____
<input type="checkbox"/> Wechselbäder	<input type="checkbox"/> Wechselbäder	<input type="checkbox"/> Wechselbäder	_____
Nicht vergessen!	Nicht vergessen!	Nicht vergessen!	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____