SENIOREN
RATGEBER

Mo ☐	Di ☐	Mi ☐	Do ☐	Fr ☐	Sa ☐	So ☐

Ernährungstagebuch

Uhrzeit	Menge	Lebensmittel	kcal
		Gesamt	

Trinkprotokoll

Kaffee? Tee? Saft? Softdrinks? Alkoholisches?	ml	kcal
	Gesamt	

Wasser

💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐
💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐ 💧☐

Ein Tropfen steht für 200 ml. Empfohlene Trinkmenge für einen gesunden Menschen: 1,5 bis 2 Liter pro Tag.

Bewegungs-protokoll

Mein Tag war insgesamt

☺ ☐
😐 ☐
☹ ☐

Spezifisch

☐ bewegungsarm
☐ bewegungsreich
☐ terminreich
☐ arbeitsreich
☐ voller Zeitdruck
☐ körperlich unfit
☐ entspannt

Sonstiges:

.....
.....
.....
.....
.....

Alltagsaktivitäten

☐ zu Fuß
☐ Fahrrad/Auto
☐ Bus/Tram
☐ Sport

Sonstiges:

.....
.....
.....
.....
.....

Heute habe ich mich ..... Minuten sportlich betätigt