















Montag

Frühstück  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Mittagessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Abendessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>

Getränke
















Bewegung









Sportart	Dauer	Bemerkungen (Essen, Trinken)	Intensität
			<input type="radio"/> gering
			<input type="radio"/> mittel
			<input type="radio"/> hoch

Bemerkungen zum Tag

Dienstag

Frühstück  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Mittagessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Abendessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>

Getränke
















Bewegung


Sportart	Dauer	Bemerkungen (Essen, Trinken)	Intensität
			<input type="radio"/> gering
			<input type="radio"/> mittel
			<input type="radio"/> hoch

Bemerkungen zum Tag

Mittwoch

Frühstück  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Mittagessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Abendessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>

Getränke









Bewegung









Sportart	Dauer	Bemerkungen (Essen, Trinken)	Intensität
			<input type="radio"/> gering
			<input type="radio"/> mittel
			<input type="radio"/> hoch

Bemerkungen zum Tag

Donnerstag

Frühstück  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mittagessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Abendessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Getränke

       
--







Bewegung

Sportart	Dauer	Bemerkungen (Essen, Trinken)	Intensität
			<input type="radio"/> gering <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> hoch









Bemerkungen zum Tag

--

Freitag

Frühstück  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Mittagessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Abendessen  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>
Snack  <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit <input type="radio"/> Hunger <input type="radio"/> Durst <input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/> Ärger / Wut <input type="radio"/> Freude <input type="radio"/> <input type="radio"/>

Getränke

Bewegung

Sportart	Dauer	Bemerkungen (Essen, Trinken)	Intensität
			<input type="radio"/> gering <input type="radio"/> mittel <input type="radio"/> hoch

Bemerkungen zum Tag

Samstag

Frühstück <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Mittagessen <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Abendessen <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> : <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/>		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>







Getränke

Bewegung


Sportart	Dauer	Bemerkungen (Essen, Trinken)	Intensität
			<input type="radio"/> gering
			<input type="radio"/> mittel
			<input type="radio"/> hoch

Bemerkungen zum Tag

Sonntag

Frühstück  [] : []		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  [] : []		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Mittagessen  [] : []		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  [] : []		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Abendessen  [] : []		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>
Snack  [] : []		<input type="radio"/> Gewohnheit	<input type="radio"/> Ärger / Wut
		<input type="radio"/> Hunger	<input type="radio"/> Freude
		<input type="radio"/> Durst	<input type="radio"/>
		<input type="radio"/> Langeweile	<input type="radio"/>

Getränke



Bewegung

Sportart	Dauer	Bemerkungen (Essen, Trinken)	Intensität
			<input type="radio"/> gering
			<input type="radio"/> mittel
			<input type="radio"/> hoch

Bemerkungen zum Tag