

Plan für heute

Datum /

Fokus / Priorität

Aufgaben

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Mahlzeiten

Morgens	
Mittags	
Abends	

Flüssigkeit

250 ml

250 ml

250 ml

250 ml

250 ml

250 ml

250 ml

250 ml

250 ml

Zeitplan

5:00	
6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	