

# Points-Tagebuch

Name

Woche von bis

Aktuelles Gewicht kg

Abnahme in dieser Woche kg



Points Plus

## Die 6 Fit-Formeln!

1. **5 am Tag – 5 x Obst und Gemüse!**  
Obst und Gemüse – ein gesunder Hochgenuss
2. **Calcium – Nahrung für die Knochen!**  
2 x calciumreiche Lebensmittel pro Tag
3. **Fett ist nicht gleich Fett!**  
Bevorzugen Sie pflanzliche Fette & Öle
4. **Die Abwechslung macht's!**  
Wählen Sie verschiedene Lebensmittel
5. **Alkohol – Genuss in Maßen!**  
Verwenden Sie Ihre Points für Alkohol sparsam
6. **Trinken Sie sich fit!**  
1,5 bis 2 Liter täglich



Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

- |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |

Tipp

4 Points am Tag können Sie aufsparen!



Bewegung

_____
_____
_____

Bonus-Points

_____
-------

Genutzte Points

Gesparte Points

_____
_____

_____
-------

_____
-------

                  			Points           
			
			
			
			
			
			
			

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Genutzte Points

Tipp <b>4 Points am Tag können Sie aufsparen!</b> 	Bewegung _____ _____ _____	Bonus-Points _____ _____	Gesparte Points _____ _____
---	-------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

Spalte oder streichen Sie sie hier ab.



Tag

4 Points am Tag  
können Sie  
aufsparen!



Bewertung

---

---

---

Bonus-Points

---

---

---

Gesamte Po

Gesamte Points

---

---

---

---

---

---

Datum .....

Points pro Tag .....

  			Points
			
			
			
			
			
			
			

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

- |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |

Genutzte Points

**Tipp**  
5 x täglich Obst und Gemüse!



Bewegung


Bonus-Points


Gesparte Points


              			
			
			
			
			
			
			
			

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

**Tipp**

Waren Sie heute schon sportlich aktiv?



**Bewertung**

---



---



---

**Bonus-Points**

---



---

**Gesamte Points**

---



---

  			
			
			
			
			
			
			
			
			
			

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34

Genuzte Points

Tipp

Trinken Sie  
1,5 bis  
2 Liter  
täglich!



Bewertung

---



---



---

Bonus-Points

---



---



---

Gesparte Points

---



---



---



Datum .....

Points pro Tag . . . . .

                		_____	Points	_____
		_____		_____
		_____		_____
		_____		_____
		_____		_____
		_____		_____
		_____		_____
		_____		_____

Notieren Sie verbrauchte Points entweder rechts in der senkrechten Spalte oder streichen Sie sie hier ab.

- |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |

Genutzte Points

**Tipp**  
4 Points am Tag können Sie aufsparen!



**Bewegung**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Bonus-Points**

\_\_\_\_\_

Gesparte Points

zur Reserve