movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

MEINE PERFORMANCE IM HOMEOFFICE

Ernährung und Leistungsfähigkeit sind eng miteinander verbunden. Gute Essgewohnheiten und ein gleichmäßig über den Tag verteilter Blutzuckerspiegel sind die Grundlagen einer leistungsfördernden Ernährung.

Protokolliere jede Woche wie leistungsfähig du im Alltag bist und wie du dich ernährt hast. Entdeckst du Zusammenhänge?

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MEINE PERFORMANCE WÄHREND DER ARBEITSZEIT Hatte ich Energie und Fokus? 1= sehr wenig 5=sehr viel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ICH HABE REGELMÄSSIG GEGESSEN 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE GENÜGEND GETRUNKEN 1,5-2 Liter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE MICH GESUND ERNÄHRT komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE BRAINFOOD SNACKS EINGEBAUT Studentenfutter, Gemüsesticks, Quark mit Obst etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MEINE PERFORMANCE WÄHREND DER ARBEITSZEIT Hatte ich Energie und Fokus? 1= sehr wenig 5=sehr viel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ICH HABE REGELMÄSSIG GEGESSEN 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE GENÜGEND GETRUNKEN 1,5-2 Liter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE MICH GESUND ERNÄHRT komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE BRAINFOOD SNACKS EINGEBAUT Studentenfutter, Gemüsesticks, Quark mit Obst etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MEINE PERFORMANCE WÄHREND DER ARBEITSZEIT Hatte ich Energie und Fokus? 1= sehr wenig 5=sehr viel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ICH HABE REGELMÄSSIG GEGESSEN 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE GENÜGEND GETRUNKEN 1,5-2 Liter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE MICH GESUND ERNÄHRT komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE BRAINFOOD SNACKS EINGEBAUT Studentenfutter, Gemüsesticks, Quark mit Obst etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

© movement24 GmbH

movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MEINE PERFORMANCE WÄHREND DER ARBEITSZEIT Hatte ich Energie und Fokus? 1= sehr wenig 5=sehr viel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ICH HABE REGELMÄSSIG GEGESSEN 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE GENÜGEND GETRUNKEN 1,5-2 Liter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE MICH GESUND ERNÄHRT komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE BRAINFOOD SNACKS EINGEBAUT Studentenfutter, Gemüsesticks, Quark mit Obst etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MEINE PERFORMANCE WÄHREND DER ARBEITSZEIT Hatte ich Energie und Fokus? 1= sehr wenig 5=sehr viel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ICH HABE REGELMÄSSIG GEGESSEN 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE GENÜGEND GETRUNKEN 1,5-2 Liter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE MICH GESUND ERNÄHRT komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE BRAINFOOD SNACKS EINGEBAUT Studentenfutter, Gemüsesticks, Quark mit Obst etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MEINE PERFORMANCE WÄHREND DER ARBEITSZEIT Hatte ich Energie und Fokus? 1= sehr wenig 5=sehr viel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ICH HABE REGELMÄSSIG GEGESSEN 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE GENÜGEND GETRUNKEN 1,5-2 Liter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE MICH GESUND ERNÄHRT komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE BRAINFOOD SNACKS EINGEBAUT Studentenfutter, Gemüsesticks, Quark mit Obst etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Datum _____	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
MEINE PERFORMANCE WÄHREND DER ARBEITSZEIT Hatte ich Energie und Fokus? 1= sehr wenig 5=sehr viel	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
ICH HABE REGELMÄSSIG GEGESSEN 3 Hauptmahlzeiten und 1-2 Snacks	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE GENÜGEND GETRUNKEN 1,5-2 Liter	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE MICH GESUND ERNÄHRT komplexe Kohlenhydrate, hochwertige Fette, Eiweiß, Vitamine	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ICH HABE BRAINFOOD SNACKS EINGEBAUT Studentenfutter, Gemüsesticks, Quark mit Obst etc.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

© movement24 GmbH