



Trage für jeden Tag ein, wie oft du Sport gemacht hast und wie viele Portionen Obst und Gemüse du gegessen hast.
Führe eine Strichliste.

Datum eintragen	Sport	Obst und Gemüse
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

