









MEINE OMEGA-3 ROUTINE FÜR EINEN MONAT



			WIE FÜHLST DU DICH?		
TAG	OMEGA-3*	GEDANKEN/ERFOLGE/SCHWIERIGKEITEN			
1	○ <input checked="" type="checkbox"/> ○				
2	○ ○ ○				
3	○ ○ ○				
4	○ ○ ○				
5	○ ○ ○				
6	○ ○ ○				
7	○ ○ ○				
8	○ ○ ○				
9	○ ○ ○				
10	○ ○ ○				
11	○ ○ ○				
12	○ ○ ○				
13	○ ○ ○				
14	○ ○ ○				
15	○ ○ ○				

*Hier kannst Du abhaken, zu welcher Tageszeit Du Dein Omega-3 eingenommen hast.

			WIE FÜHLST DU DICH?		
TAG	OMEGA-3*	GEDANKEN/ERFOLGE/SCHWIERIGKEITEN			
16	○ ○ ○				
17	○ ○ ○				
18	○ ○ ○				
19	○ ○ ○				
20	○ ○ ○				
21	○ ○ ○				
22	○ ○ ○				
23	○ ○ ○				
24	○ ○ ○				
25	○ ○ ○				
26	○ ○ ○				
27	○ ○ ○				
28	○ ○ ○				
29	○ ○ ○				
30	○ ○ ○				
31	○ ○ ○				

