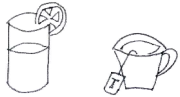










Zielblatt

	Das nehme ich mir vor	Zielkontrolle
	Getränke	
	Früchte, Gemüse, Salat	
	Kohlenhydrate	
	Eiweiss/Protein	
	Süssigkeiten/Fett	
	Ausgewogene Mahlzeiten	
	Regelmässige Mahlzeiten	
	Bewegung	
	Mein Zwischenziel bis	