

### Stammdaten:

**Vorname:** \_\_\_\_\_  
**Nachname:** \_\_\_\_\_  
**Geschlecht:** \_\_\_\_\_  
**Alter:** \_\_\_\_\_

<b>Gewicht:</b>	<b>Kfa:</b>
normal:	
Offseason:	
Competition:	

<b>Kalorien/Tag:</b>
normal:
Offseason:
Competition:

**Beschreibung der täglichen Bewegung Art & Umfang:**

---

---

**Beschreibung der Zielsetzung (Lebensveränderung):**

---

---

---

**Lebensprinzip/Einstellung Arbeit/Gesundheit:**

---

---

**Angestellter oder Selbständiger:**

---

---

---

**Beschreibung akuter Einschränkungen (körperlich):**

---

---

---

**Beschreibung Nahrungsunverträglichkeiten/Allergien:**

---

---

---

**Beschreibung Sonstiges:**

---

---

---

**Auflistung aktueller Medikamente:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## Bio- & Chronorhythmus

### Arbeits- & Ruhe – Plan

<b>Tag Arbeit:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Frei:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Arbeit:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Frei:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Arbeit:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Frei:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Arbeit:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Frei:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Arbeit:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Frei:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Arbeit:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Frei:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Arbeit:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

<b>Tag Frei:</b>	
Aufstehen:	
Frühstücken:	
Arbeiten (von-bis):	
Pause (Vormittag):	
Pause (Mittag):	
Feierabend:	
Snack:	
Abendessen:	
Schlafen (von-bis):	
Durchschlafen (ja/nein):	
Training (von-bis):	

## Bio- & Chronorhythmus Supplementierung

<b>Supp-1:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

<b>Supp-2:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

<b>Supp-3:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

<b>Supp-4:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

<b>Supp-5:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

<b>Supp-6:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

<b>Supp-7:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

<b>Supp-8:</b>			
<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Dosis:</b>	<b>Anmerkung:</b>

# Aktivitätsplansplan

<b>Tag 1 – Bewegung/Sport :</b>	

<b>Tag 2 – Bewegung/Sport:</b>	

<b>Tag 3 – Bewegung/Sport::</b>	

<b>Tag 4 – Bewegung/Sport::</b>	

<b>Tag 5 – Bewegung/Sport::</b>	

<b>Tag 6 – Bewegung/Sport::</b>	

<b>Tag 7 – Bewegung/Sport::</b>	