



Dein Punkteplan

Name: _____ Startdatum: _____

	EAT	MOVE	SLEEP	FEEL	PLUS	SUMME
Beispiel	4/5	2/2	1/2	2/2		9
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						
Tag 8						
Tag 9						
Tag 10						
Tag 11						
Tag 12						
Tag 13						
Tag 14						
Tag 15						
Übertrag						



Deine Punkte dokumentieren

Gebe dir jeden Tag (am besten Morgens) die Punkte für den vergangenen Tag. Schau dir die Regeln genau an, wenn du unsicher bist. Falls du für dich oder mit Freunden & Kollegen eine PLUS Challenge vereinbart hast, fülle auch dieses Feld aus.



Dein Punkteplan

Name: _____

	EAT	MOVE	SLEEP	FEEL	PLUS	SUMME
Übertrag						
Tag 16						
Tag 17						
Tag 18						
Tag 19						
Tag 20						
Tag 21						
Tag 22						
Tag 23						
Tag 24						
Tag 25						
Tag 26						
Tag 27						
Tag 28						
Tag 29						
Tag 30						
Summe						



Dauert deine Challenge länger als 30 Tage?

Du kannst die Challenge natürlich beliebig lange ausdehnen. Wenn du deine Punkte weiterhin dokumentieren willst, drucke dir dieses Dokument noch mal aus ändere ggf. die Nummern der Tage. Viel Erfolg und Spaß weiterhin!