

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Hafertag							
Beta-Glucan (mind. 3 Gramm)							
HAWEI-Mahlzeiten (mind. eine)							
Gemüse (mind. drei Portionen)							
Frisches Obst (ein bis zwei Portionen)							
Satt gegessen							
Höchstens ein zuckerarmer Snack							
Kein Alkoholkonsum							
Ausdauersport (mind. 30 Minuten)							
Kraftsport (mind. 30 Minuten)							
Mind. 10 000 Schritte oder vergleichbare Alltagsaktivitäten							