

TRACKER

...take care about myself

Name: _____ Datum: _____

male mich aus

Ich bin Tracking...



anfänger

meister

champion

Aktivitätentracker

Aufgabe/Aktivität	geschätzter Zeitaufwand	Gesamtzeit
_____	<input type="radio"/> 0,5h <input type="radio"/> 1h <input type="radio"/> 1,5h <input type="radio"/> 2h	_____
_____	<input type="radio"/> 0,5h <input type="radio"/> 1h <input type="radio"/> 1,5h <input type="radio"/> 2h	_____
_____	<input type="radio"/> 0,5h <input type="radio"/> 1h <input type="radio"/> 1,5h <input type="radio"/> 2h	_____
_____	<input type="radio"/> 0,5h <input type="radio"/> 1h <input type="radio"/> 1,5h <input type="radio"/> 2h	_____
_____	<input type="radio"/> 0,5h <input type="radio"/> 1h <input type="radio"/> 1,5h <input type="radio"/> 2h	_____
_____	<input type="radio"/> 0,5h <input type="radio"/> 1h <input type="radio"/> 1,5h <input type="radio"/> 2h	_____
_____	<input type="radio"/> 0,5h <input type="radio"/> 1h <input type="radio"/> 1,5h <input type="radio"/> 2h	_____

Meine Ausgaben

Ausgabe		Höhe	
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ €	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ €	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ €	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ €	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ €	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	_____ €	<input type="radio"/> <input type="radio"/>

Täglicher Haushaltstracker

_____ offen erledigt

_____ offen erledigt

_____ offen erledigt

Nährstoffbarometer

Wasser trinken

Gemüseportionen

Obstportionen

Habe ich mich schon bewegt? gehen Rad fahren Sport machen

Habe ich genug geschlafen? 6-8 h 8-10 h 10-12 h