

# Diabetes-Fit-Wochenplan

Jeder Tag ein gesunder Tipp: So könnte Ihre Woche aussehen!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00 – 8.00 Uhr							
8.00 – 10.00 Uhr	Gesunde Jause (z.B.: Apfel, Joghurt, ...)						
10.00 – 12.00 Uhr						Ausdauerport (z.B.: Nordic Walking)	
12.00 – 14.00 Uhr			Gesundes Mittagessen (z.B.: Fischsalat)				
14.00 – 16.00 Uhr		Ausdauerport (z.B.: Nordic Walking)					Zeit für eine Auszeit Einfach das tun, worauf man Lust hat (z.B.: Buch lesen, Entspannungs- übungen)
16.00 – 18.00 Uhr				Ausdauerport (z.B.: Nordic Walking)			
18.00 – 20.00 Uhr					Gesundes Abendessen (z.B.: Puten- geschmezztes)		
20.00 – 22.00 Uhr							

Nicht vergessen! jeden Tag Bewegung im Alltag (z.B. Stiegen steigen, statt mit dem Lift zu fahren; zu Fuß gehen, statt mit dem Bus zu fahren,...)

# Diabetes-Fit-Wochenplan

Probieren Sie es selbst aus!

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6.00 – 8.00 Uhr							
8.00 – 10.00 Uhr							
10.00 – 12.00 Uhr							
12.00 – 14.00 Uhr							
14.00 – 16.00 Uhr							
16.00 – 18.00 Uhr							
18.00 – 20.00 Uhr							
20.00 – 22.00 Uhr							