

# Stärke dein Immunsystem!!

Kreuze an wieviel Gläser Wasser und Obst/Gemüse Portionen Du täglich zu Dir nimmst. Ausreichend bewegt? Dann hake ab!

	1. WOCHE	2. WOCHE	3. WOCHE	4. WOCHE
Montag	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>
Dienstag	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>
Mittwoch	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>
Donnerstag	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>
Freitag	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>
Samstag	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>
Sonntag	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>	 Schlaf std. <input type="checkbox"/> Bewegung <input type="checkbox"/>