

Stefanie Bailer

Meal-Prepping



ERFOLGSJOURNAL

zum Hörbuch Meal-Prepping – Werde Meal-Prepper



Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Tag	Woche 1	Woche 2	Woche 3
1	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
4	0 1 2	0 1 2	0 1 2
5	0 1 2	0 1 2	0 1 2
6	0 1 2	0 1 2	0 1 2
7	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	Ergebnis:	Ergebnis:	Ergebnis:

Tag	Woche 4	Woche 5	Woche 6
1	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
4	0 1 2	0 1 2	0 1 2
5	0 1 2	0 1 2	0 1 2
6	0 1 2	0 1 2	0 1 2
7	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	Ergebnis:	Ergebnis:	Ergebnis:

Anzahl der erreichten Punkte:

Entwicklungs-Index: 0,84 = %



Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum: Woche: Tag:

Ort:

Bemerkungen:

.....
.....
.....
.....

Erkenntnis des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Frage des Tages:

.....
.....
.....
.....
.....

Tag	Woche 1	Woche 2	Woche 3
1	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
4	0 1 2	0 1 2	0 1 2
5	0 1 2	0 1 2	0 1 2
6	0 1 2	0 1 2	0 1 2
7	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	Ergebnis:	Ergebnis:	Ergebnis:

Tag	Woche 4	Woche 5	Woche 6
1	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2	0 1 2	0 1 2	0 1 2
3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
4	0 1 2	0 1 2	0 1 2
5	0 1 2	0 1 2	0 1 2
6	0 1 2	0 1 2	0 1 2
7	0 1 2	0 1 2	0 1 2
	Ergebnis:	Ergebnis:	Ergebnis:

Anzahl der erreichten Punkte:

Entwicklungs-Index: 0,84 = %



Dein Erfolgsjournal zum Hörbuch **Werde Meal-Prepper!**
www.Gesundheitscoach-Baden.de

IMPRESSUM

Draksal Fachverlag GmbH

Postfach 10 04 51

D-04004 Leipzig

www.draksal-verlag.de

mail@draksal-verlag.de

Layout und Satz

Katja Krüger

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag GmbH

Bildnachweis

© Stefanie Bailer

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung des Draksal Fachverlages ist unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung, Einspeiche-

rung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Methoden, Gedanken, Tipps, Empfehlungen und Anregungen in diesem Werk stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Autors dar. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen des Autors und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat und/oder eine kompetente Betreuung durch einen erfahrenen Trainer. Jeder ist weiterhin selbst verantwortlich für sein Tun und Lassen. Somit erfolgen die Angaben in diesem Buch ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie des Autors, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Eine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden ist ausgeschlossen.

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH